தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

₹10/- மலர் 15 இதழ் 7 நவம்பர் 2013 | மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ் | ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

சென்னையில் உலக சதுரங்க போட்டி

திருமதி மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப.,

மேலாண்மை இயக்குநர்,

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

மகளிர் பொருளாதார சுய சார்பு பெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களால் துவக்கப்பட்ட மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் இயக்கம் இன்று மிகப் பெரிய வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதற்கு காரணம் நீங்கள்தான் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். தங்கள் கிராமத்தின் எல்லையை தாண்டுவதற்கே தயங்கிய பாமரப் பெண்கள் கூட இன்று தொழில் முனைவோர்களாக உயர்ந்து நிற்பதற்கும் பிற மாநிலங்களில் நடைபெறும் கண்காட்சிகளில் பங்கு கொண்டு தங்களில் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்கும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தான் முழு முதல் காரணம் என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. இந்த வெற்றிக்கு காரணமான உங்கள் அனைவருக்கும் எனது பாராட்டுகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

‘பட்டங்கள் ஆள்வதும் சட்டங்கள் செய்வதும் பாரினில் பெண்கள் நடத்த வந்தோம்’ என்ற மகாகவி பாரதியின் வாக்கினை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் இன்று சுய உதவிக் குழு மகளிர், வங்கித் துறையிலும் தங்களின் முத்திரையைப் பதித்து வருகின்றனர். சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல்வேறு வங்கிகள் கடன் உதவி அளித்து வருகின்றன என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். வங்கியின் பயன்களை அனைத்து சுய உதவிக் குழுக்களும் பெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, கிராமப்புற வங்கி முகவர் / வசதி அளிப்பவர் என்ற பணியில் இன்று சுய உதவிக் குழு மகளிர் பெருமளவு ஈடுபட்டு வருகின்றனர். சுய உதவிக் குழு மகளிரின் வெற்றிப் பயணத்தில் இதுவும் ஒரு மைல்கல்லாக திகழ்கிறது.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள், சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளில் இருந்து 1000 வங்கி முகவர்கள் உருவாக்கப்படுவார்கள் என்று அறிவித்திருந்தார். 11.11.2013 அன்று சென்னை அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் நடைபெற்ற வங்கியாளர்கள் கலந்துரையாடலின் போது, மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம் மற்றும் ஊரக வளர்ச்சித்துறை, சட்டம், நீதிமன்றங்கள், சிறைச்சாலைகள் துறை அமைச்சர் அவர்கள், ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர் ஒருவரை வங்கி முகவராக நியமித்து, அவர் மூலம், மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்தின் பயனாளிகளுக்கு வாரம் இரண்டு முறை ஊதியம் பட்டுவாடா செய்ய வங்கிகள் முன்வர வேண்டும் என்று வங்கியாளர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார். இவைகள் சுய உதவிக் குழு மகளிருக்கு மேலும் ஊக்கமளிக்கும் செய்திகளாகும்.

‘உங்களின் சாதனை பயணம் மேலும் தொடர வேண்டும். சுய உதவிக்குழு இயக்கம் மேலும் மேலும் சிறப்புடன் வளர்ச்சி பெற வேண்டும். வறுமை அற்ற மாநிலமாக தமிழகம் மாற வேண்டும்’ என்ற நோக்கத்துடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள ‘மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் தொலைநோக்கு 2023’ திட்டத்தை வெற்றி பெறச் செய்ய நீங்கள் அயராது செயலாற்றுவீர்கள் என்பது எனக்கு மட்டுமல்ல அனைவருக்கும் தெரியும். உங்களின் செயல்பாடுகள் வெற்றியடைய தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், புதுவாழ்வு திட்டமும் என்றும் துணை நிற்கும்.

மேலாண்மை இயக்குநர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, கிராமப்புற வங்கி முகவர் / வசதி அளிப்பவர் என்ற பணியில் இன்று சுய உதவிக் குழு மகளிர் பெருமளவு ஈடுபட்டு வருகின்றனர். சுய உதவிக் குழு மகளிரின் வெற்றிப் பயணத்தில் இதுவும் ஒரு மைல்கல்லாக திகழ்கிறது.

சர்க்கரை நோயை தவிர்க்க

30 வயதும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களும் அரசு மருத்துவமனை (அ) ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் சர்க்கரை நோய் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே சர்க்கரை நோயை கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் கண், சிறுநீரகம், இதயம், நரம்பு, பாதம் போன்ற உறுப்புகள் பாதிப்படைவதை தவிர்க்கலாம்.

தமிழ்நாடு சுகாதாரத் திட்டம்

TNHSP

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

மலர் 15 இதழ் 07 நவம்பர் 2013

விலை ரூ. 10/-

கௌரவ ஆசிரியர்

மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப.,

மேலாண்மை இயக்குநர்

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்

எஸ். சின்னப்பன்

செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்

டபிள்யூ. சிராஜுன்னிசா

பொது மேலாளர்

ஆசிரியர் குழு

கோ. ராதா

கூடுதல் இயக்குநர்

ம. மனோகர சிங்

கூடுதல் இயக்குநர்

எம். மாதவி

கூடுதல் இயக்குநர்

புது வாழ்வு திட்டம்

ஆர். வி. ஷஜீவனா

கூடுதல் திட்ட இயக்குநர்

மோ. கணேஷ்குமார்

தகவல் தொடர்பு வல்லுநர்

பொறுப்பாசிரியர்

மு. மேகவர்ணம்

மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

அனுப்புகை உதவியாளர் - முற்றம்

ஏ. கண்ணன்

கணக்கர்

சு. சசிகலா

கணினி வடிவமைப்பு

மு. செல்வம்

பிழை திருத்துபவர்

எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர், 'முற்றம்'

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை

நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

தொலைபேசி: 044-2817 3412 / 3413

தொலைநகல்: 044-2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது

ஆசிரியரிடமிருந்து...

மனிதநேய அணுகுமுறை

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் மாதத்தில் அகில உலக மாற்று திறனாளிகள் தினம் அனுசரிக்கப்பட்டு வருவது, சமுதாயத்தில் மனிதநேய அணுகுமுறையை அனைத்து மனிதர்களுக்கும் நினைவூட்டவும், வலியுறுத்தவும் செய்யும் நிகழ்வாக அமைகிறது. மாற்று திறனாளிகள் என அழைக்கப்படும் உடல் ஊனமுற்றோர்களின் பிரச்சனைகளை மனிதாபிமான அடிப்படையில் அணுக வேண்டிய கட்டாயம் இச்சமூகத்திற்கு உண்டு. பிறப்பிலோ அல்லது விபத்திலோ உடலில் குறை ஏற்பட்டு, வாழ்க்கையில் சொல்ல முடியாத அளவிற்கு உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் துன்பத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள்தான் இந்த மாற்றுத் திறனாளிகள்.

உடல் அளவில் குறைகள் இருந்தாலும், அவர்களில் பலர் மனதளவில் நம்பிக்கையுடனும், உறுதியுடனும், பல்வேறு திறமைகளுடனும் வாழ்க்கை நடத்தி வருவதையும் நாம் பார்க்கின்றோம். பலர் பட்டம் பெற்றவர்களாகவும், கைத்தொழில்களில் வல்லுநர் களாகவும், கலைஞர்களாகவும், கல்வியாளர்களாகவும் திகழ்வதைக் காண முடிகிறது. தனது உடலில் குறை உள்ளது என்ற நினைவே சிறிதளவும் இல்லாமல், தங்களின் வாழ்க்கையை தங்கள் காலிலேயே நின்று நடத்தி வரும் பல மாற்றுத் திறனாளிகள் சமுதாயத்திற்கு எடுத்துக் காட்டாகவும் விளங்குகின்றனர். இவர்களை ஒப்பிடும்போது, நல்ல உடல் வலிமையோடு இருக்கும் பலர், ஊரை சுற்றி திரிந்து சோம்பேறிகளாக, மற்றவர்களின் உழைப்பில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களை, சமுதாயத்தில் ஊனமுற்றவர்கள் என்று நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். விபத்தின் மூலம் உடலில் குறை ஏற்படுவது ஒருவகை. பிறக்கும்போதே உடல் குறையோடு இருப்பது மற்றொரு வகை. இந்த பிறவி உடல் ஊனமுற்றவர்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், நெருங்கிய உறவினர்களோடு திருமணம் செய்து கொண்ட தம்பதிகளுக்கு பிறக்கின்ற குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவர்கள் உடல் ஊனமுற்றவர்களாக பிறக்கின்றனர் என்ற உண்மை தெரிய வந்துள்ளது. சொத்துக்கள் தங்களின் வாரிசுகளுக்கே சேர வேண்டும் என்ற நோக்கில், அக்கா மகள், அத்தை மகன் போன்ற நெருங்கிய உறவுகளில் திருமணம் செய்வதால் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு பிறவியிலேயே ஊனம் ஏற்படுகிறது. எனவே, இந்த நெருங்கிய உறவு முறை திருமணத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. அதோடு முருங்கைக் கீரை, பப்பாளி பழம் போன்றவைகளை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதால் கண்பார்வை தெளிவாக இருக்கும்.

மாற்றுத் திறனாளிகள் இந்த சமுதாயத்திடம் அனுதாபத்தை எதிர்பார்க்கவில்லை. மாறாக அவர்களின் திறமைக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்ற வகையில் அவர்களுக்கு கல்வி, பயிற்சி, நிதி போன்ற வாய்ப்புகளை அவர்கள் உரிமை கண்ணோட்டத்தோடு பெற்றுக் கொள்ள செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்காகவே சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகின்றன. ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், இந்த குழுக்களின் மேல் சிறப்பு கவனம் செலுத்தி அவர்களை வழி நடத்திச் செல்வது அவசியமாகும்.

மனமகிழ்வை அளிக்கும் இம்மார்கழி மாதத்தில் அன்பு வழி ஒன்றே இறைவழி என்று இவ்வுலகிற்கு எடுத்துக் கூறிய இயேசு பெருமானின் பிறந்தநாளை கொண்டாடும் அனைவருக்கும் முற்றம் தனது கிருஸ்துமஸ் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

இப்படிக்கு

(எஸ். சின்னப்பன்)

ஆசிரியர், முற்றம்

கடிதங்கள்

சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினராக உள்ள மகளிர் அனைவருக்கும் மிகச் சிறந்த தோழியாக விளங்கும் முற்றம் இதழில் மாதந்தோறும் இடம் பெறும் சுய உதவிக் குழுக்கள் குறித்த செய்திகள், தினங்கள், மருத்துவம் மற்றும் அழகுக் குறிப்புகள் போன்றவை எங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்பதை என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

உறுப்பினர்கள்
மல்லிகை மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
தரங்கம்பாடி, நாகை மாவட்டம்.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகள், சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதார திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்யை அனைத்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களும் அறிந்த கொள்ளும் வகையில் வெளியிட்டு வரும் முற்றம் இதழ் சுய உதவிக் குழு மகளிர் அனைவருக்கும் சிறந்த வழிகாட்டியாகும்.

உறுப்பினர்கள்
சமத்துவம் மகளிர் குழு,
திருத்தங்கல், விருதுநகர் மாவட்டம்.

புதுவாழ்வு திட்டம் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் ஆகியவற்றின் நடவடிக்கைகள் மூலம் கிராமப்புற ஏழை மக்களின் வாழ்வில் வறுமையை விரட்டி வளமையை ஏற்படுத்தி தரும் செய்திகளையும், வெற்றிக் கதைகளையும், அறிவுப் பூர்வ மான போட்டிகள், குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள், வரலாற்று கால செய்திகளையும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகளையும் வண்ணப் படங்களுடன் தாங்கி வரும் முற்றம் இதழ் என்றும் எங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்று அனைத்து உறுப்பினர்களும் தெரிவிக்கின்றனர்.

உறுப்பினர்கள்,
அன்னை மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
திருவையாறு, தஞ்சை மாவட்டம்.

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், தங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும் ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகிறது.

இப்படிக்கு

உள்ளே...

மெட்ரோ ரயில் சோதனை ஓட்டம் பக்கம்...4

இது நம் கலைகளின் வரலாறு பக்கம்...6

தியாகத்தை மதித்திடுவோம் பக்கம்...9

பெண்களைக் காப்போம் பக்கம்...10

அழகைப் பராமரிக்கும் இயற்கைப் பொருட்கள் பக்கம்...15

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரம் பக்கம்...22

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

www.tamilnadumahalir.org

சென்னை மெட்ரோ ரயில் சோதனை ஓட்டம்...!

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்!

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டத்தின் முதல் வழித்தடம் வண்ணாரப்பேட்டை முதல் சென்னை விமான நிலையம் வரையிலான 23.085 கிலோ மீட்டர் தூரமும், இரண்டாம் வழித்தடம் சென்னை சென்ட்ரல் முதல் பரங்கிமலை வரையிலான 21.961 கிலோ மீட்டர் தூரமும் செல்லும் வகையில் அமைக்கப்பட்டு வருகிறது.

கோயம்பேடு பணிமனையில் 06.11.2013 புதன்கிழமை அன்று மெட்ரோ ரயில் சோதனை ஓட்டம் தொடக்க விழா நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. மெட்ரோ ரயில் சோதனை ஓட்டத்தினை தொடங்கி வைக்க வருகை தந்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள், தனியாக அமைக்கப்பட்ட மேடையில் இருந்து ரயிலை பார்வையிட்டார்.

ரயிலுக்கு உள்ளே சென்று எஞ்சின் டிரைவர் அறையிலிருந்து, 4வது பெட்டி வரை பார்வையிட்ட மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களுக்கு ரயிலின் செயல்பாடுகள், பயணிகளுக்கான வசதிகள், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சிறப்பு வசதிகள் உள்ளிட்ட சிறப்பம்சங்கள் குறித்து அதிகாரிகள் மற்றும் பொறியாளர்கள் எடுத்துக் கூறினர்.

பின்னர் ரயிலை விட்டு இறங்கி வந்து, மெட்ரோ ரயிலுக்கான 25 கிலோ வாட் உயர் அழுத்த மின்சாரம் வழங்குவதற்கான பொத்தானை அழுத்தி, கொடியசைத்து மெட்ரோ ரயில் சோதனை ஓட்டத்தினை மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார். உடனடியாக ரயில் ஹாரன் அடித்தபடி புறப்பட்டு 800 மீட்டர் நீளம் கொண்ட சோதனை ஓட்டப் பாதையில் சென்று விட்டு, மீண்டும் புறப்பட்ட இடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தது.

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டத்திற்கான திட்ட மதிப்பீடு 14,600 கோடி ரூபாய் ஆகும். மொத்தம் 42 ரயில் பெட்டித் தொடர்கள் இயக்கப் பட உள்ளன. ■

வங்கியாளர்கள் மற்றும் துறை அலுவலர்களின் கலந்தாய்வுக் கூட்டம்

மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்தில் வழங்கப்படும் ஊதியத்தை உடனடியாக தொழிலாளர்களுக்கு வழங்கப்படுவதற்காக வங்கியாளர்களுடனான கலந்தாய்வுக் கூட்டமும், மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்துடன் இதரத் துறைகளின் பணிகளையும் ஒருங்கிணைத்து மேற்கொள்வது குறித்து பிற துறை அலுவலர்களுடனான கலந்தாய்வுக் கூட்டமும், 11.11.2013 அன்று சென்னை நுங்கம்பாக்கம் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சித் துறை, சட்டம், நீதிமன்றங்கள் மற்றும் சிறைச்சாலைகள் துறை அமைச்சர் திரு கே.பி. முனுசாமி அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. இக்கலந்தாய்வு கூட்டங்களில் ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறையின் முதன்மைச் செயலாளர் திரு நா.ச. பழனியப்பன், இ.ஆ.ப., ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சி இயக்குநர் திரு பிரஜேந்திர நவநீத், இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப., ரிசர்வ் வங்கியின் பொது மேலாளர் திரு எஸ். ராஜா மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்தில் வழங்கப்படும் ஊதியத்தை உடனடியாக தொழிலாளர் களுக்கு வழங்கப்படுவதற்காக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்த வங்கியாளர்களுடனான கலந்தாய்வுக் கூட்டத்தில் அனைத்து வங்கிகளின் அலுவலர்களும் கலந்து கொண்டுதங்களின் கருத்துக்களை தெரிவித்தனர். மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்துடன் இதரத் துறைகளின் பணிகளையும் ஒருங்கிணைத்து மேற்கொள்வது குறித்து பிற துறை அலுவலர்களுடனான கலந்தாய்வில் பிற துறைகளின் உயர் அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டனர். ■

மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டத்துடன் இதரத் துறைகளின் பணிகளையும் ஒருங்கிணைத்து மேற்கொள்வது குறித்து பிற துறை அலுவலர்களுடனான கலந்தாய்வுக் கூட்டம்.

தமிழகத்தில் முதல் பெண்கள் வங்கி சென்னையில் துவக்கம்

பெண் கல்வி, சுய தொழில் போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் பெண்களுக்கான ‘மகிளா வங்கி’ தமிழகத்தில் முதன்முதலாக சென்னையில் துவக்கப்பட்டுள்ளது. சென்னை அண்ணா சாலை டி.வி.எஸ். பஸ் நிறுத்தம் அருகே உள்ள ஓவர்சீஸ் டவரில் துவக்கப்பட்டுள்ள இவ்வங்கி 19.11.2013 முதல் செயல்படுகிறது. பிற வர்த்தக வங்கிகளைப் போல் மகிளா வங்கியும் காலை 10.00 மணி முதல் மாலை 05.00 மணி வரை செயல்படும். பிற வர்த்தக வங்கிகளின் செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் பின்பற்றி மகிளா வங்கி செயல்படும்.

பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் புதிய திட்டங்கள், குறைந்த வட்டி விகிதம் ஆகியவை விரைவில் அறிவிக்கப்படும் எனவும், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து, பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்புடன் கூடிய நிர்வாக பயிற்சிகள் அளிக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளன எனவும், தற்போது ஏ.டி.எம். வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது, தொடர்ந்து இன்டர்நெட் பேங்கிங் உள்ளிட்ட பிற வசதிகள் உருவாக்கப்படும் எனவும் வங்கி அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர். ■

இது நம் கலைகளின்

வரலாறு

பகுதி - 8

சங்க காலத்தில் கலைகள் பெற்றிருந்த சிறப்பினைப் போலவே, சங்ககால மகளிரின் வாழ்வும் சிறப்பான நிலையில் இருந்தது. ஆட்சி முறை, கலை, இலக்கியம், கல்வி போன்ற துறைகளிலும் மகளிர் வளர்ச்சி பெற்றிருந்தனர்.

ஓவியம், இசை, நாட்டியம் ஆகிய கலைகளை நமது முன்னோர்கள் போற்றி வளர்த்துள்ளனர். இதற்கு அன்றைய மன்னர்களும் தங்களின் ஆதரவினை அளித்துள்ளனர். பல்லவ மன்னர்கள் ஓவியம், இசை மற்றும் நாட்டிய கலைகளுக்கு அளித்துள்ள முக்கியத்துவத்துவத்தை அவர்கள் அமைத்துள்ள கோவில்களில் இடம் பெற்றுள்ள சிற்பங்கள் வாயிலாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

சித்தன்னவாசல் ஓவியங்கள்

தமிழ்நாட்டின் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் உள்ள சித்தன்னவாசல் குடைவரை ஓவியங்கள் மற்றும் குகை ஓவியங்களுக்கு புகழ் பெற்ற ஊராகும். இங்கு காணப்படும் சமணர் காலத்து ஓவியங்கள் கி.பி. 7 மற்றும் கி.பி. 8ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தவை. மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட வர்ணங்களைக் கொண்டு வரையப்பட்ட இந்த ஓவியங்கள், இந்தியாவின் வட பகுதியில் காணப்படும் அஜந்தா ஓவியங்களை போன்று தனிச்சிறப்பு மிக்கவை.

மேலும் சித்தன்னவாசலில் ஏலடிப்பட்டம் என்ற இடத்தில் காணப்படும் தமிழ் கல்வெட்டுகளும், முனிவர்கள் சிற்பங்கள், கோலம் போன்ற வட்ட வடிவிலான அமைப்புகள் நம்மை பிரமிக்க வைக்கின்றன.

குடுமியான் மலை இசைக் கல்வெட்டு

பல்லவர் காலத்தில் தமிழகத்தில் ஆழ்வார்களும், நாயன்மார்களும் இசைக்கருவிகளுடன் தாளத்தோடு கூடிய இன்னிசையைப் பரப்பினர். இசை நுட்பம் உணர்ந்த பல்லவ மன்னனான மகேந்திரவர்ம பல்லவனின் இசை ஆசிரியராக இருந்த உருத்திராச்சாரியார் என்பவர் இசை மாணவர்களுக்காக பண்களை வகுத்துத் தந்தார். இப்பண்களை அழகிய கல்வெட்டாக குடுமியான் மலையில் செதுக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கல்வெட்டில் வீணை என்ற இசைக்கருவியின் பண்கள் விளக்கமாக இடம் பெற்றுள்ளன.

சங்க காலத்தில் பெண்களும் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்துள்ளனர். அரசனுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது முதல் ஆடற்கலை, ஆடை ஆபரணங்கள் என பல்வேறு துறைகளிலும் மகளிர் முத்திரை பதித்துள்ளனர். சங்க காலம் முதல் இக்காலம் வரை சாதனை படைத்துவரும் மகளிரின் வாழ்வியல் வரலாற்றை வரும் இதழ்களில் காணலாம். ■

சித்தன்னவாசலில் ஏலடிப்பட்டம் என்ற இடத்தில் சமணர்களின் படுக்கைகளும், தமிழ் கல்வெட்டுகளும் காணப்படுகின்றன. மலைகளில் செதுக்கப்பட்ட முனிவர்கள் சிற்பங்கள், கோலம் போன்ற அமைப்புகள் நம்மை பிரமிக்க வைக்கின்றன.

சங்க காலத்தில் பெண்களும் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்துள்ளனர்.

தமிழர்களின் சிற்பக் கலைத்திறனை பறைசாற்றும் வண்ணம் தமிழகத்தில் அமைந்துள்ள கோவில்கள், அவற்றின் சிறப்புகள், நடைபெறும் விழாக்கள் போன்ற விபரங்கள் தொடர்ந்து முற்றம் இதழில் வெளியிடப்படும். சுய உதவிக் குழுவினர் இக்கட்டுரையில் இடம் பெற்றுள்ள இடங்களுக்கு சென்று அதன் பெருமைகளை அறிந்து, முற்றம் இதழுக்கு அனுப்பி வைத்தால் அவைகள் பிரசுரிக்கப்படும்.

வங்கிகள்

வாழ்வை வளமாக்கும்

வங்கிகள் குறித்த பல்வேறு விவரங்களை சென்ற இதழ்களில் அறிந்து கொண்டோம். வங்கிகள் வாடிக்கையாளர்களின் பணத்தை மட்டும் பாதுகாக்காமல் பல்வேறு துணைப்பணிகளையும் செய்து வருகின்றன. அத்தகைய துணைப்பணிகள் குறித்து இனி வரும் இதழ்களில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வங்கிகள் வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்காக பல்வேறு பணிகளை மேற்கொள்கின்றன. முதன்மைப் பணிகள், துணைப் பணிகள் என வங்கியின் பணிகள் உள்ளன. இப்பகுதியில் துணைப்பணிகள் சிலவற்றை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

காசோலை மற்றும் வட்டி வசூலித்தல்

வாடிக்கையாளர்கள் சார்பாக, காசோலைகள் வசூலித்தல், லாப ஈவு மற்றும் வட்டி வசூலிக்கும் சேவைகளை வங்கிகள் மேற்கொள்கின்றன. இச்சேவைகளுக்காக வாடிக்கையாளரிடமிருந்து சிறு தொகையை வங்கிகள் வசூலிக்கின்றன.

நிலை ஆணைகளை நிறைவேற்றுதல்

வாடிக்கையாளரிடமிருந்து நிலை ஆணைகளைப் பெற்ற பின்பு, வங்கி காப்பீட்டு கட்டணத் தொகை, சந்தா தொகை மற்றும் தொடர் கட்டணத் தொகைகளை செலுத்துகிறது. இச்சேவைகளுக்காக வங்கி சிறு தொகையை வாடிக்கையாளரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்கின்றன.

பிணையங்கள் வாங்குதல் மற்றும் விற்றல்

வாடிக்கையாளர்களின் கட்டளைகளைப் பெற்ற பின்பு, வங்கிகள் வாடிக்கையாளர் சார்பாக பத்திரங்களை வாங்கவும் மற்றும் விற்கவும் செய்கின்றன. இந்தப் பணிகளை மேற்கொள்வதற்கு சிறிய அளவு தொகையை கட்டணமாக வங்கிகள் பெறுகின்றன.

நிதி மாற்றம் செய்தல்

வாடிக்கையாளர் சார்பாக வங்கிகள் பணத்தை ஓர் இடத்தில் இருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு பணவிடை (Draft), தந்தி மற்றும் இணையம் (Internet) மூலமாக மாற்றம் செய்கிறது.

விலையுயர்ந்த பொருட்களை பாதுகாத்தல்

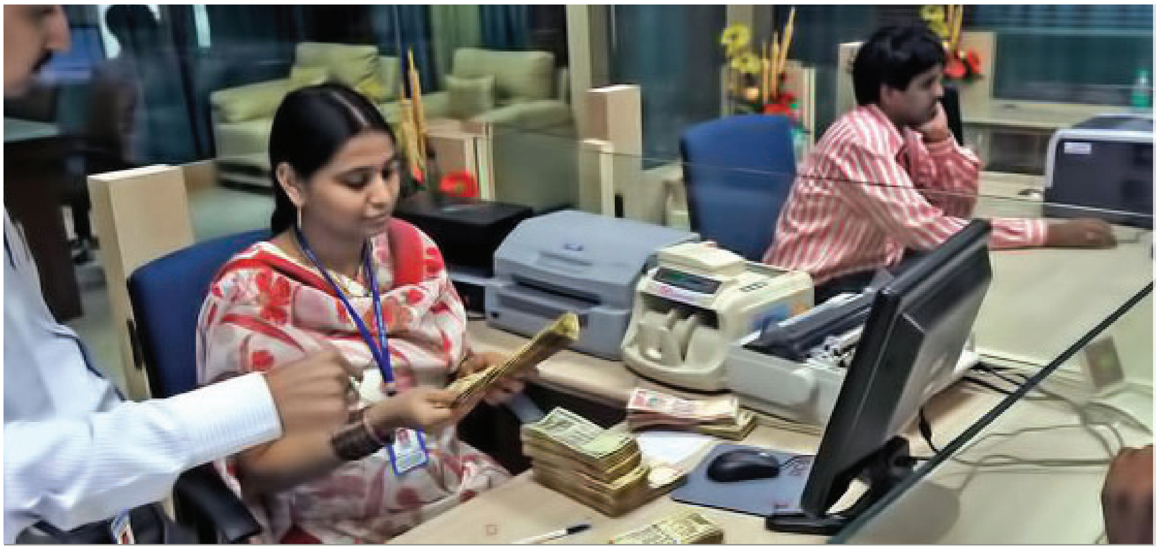
வங்கிகள் வாடிக்கையாளருடைய ஆபரணங்கள், நகைகள் மற்றும் ஆவணங்கள் ஆகியவற்றை தங்கள் பாதுகாப்பின் கீழ் வைக்கிறது. வங்கிகள் தங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட மேற்கூறிய பொருட்களுக்கு அத்தாட்சி வழங்குகிறது. இச்சேவைக்காக ஒரு நியாயமான கட்டணத்தை வங்கிகள் வசூலிக்கின்றன.

பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி

இவ்வகை சேவையில் வாடிக்கையாளருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு பெட்டகத்தில் எல்லாவிதமான விலை உயர்ந்த பொருட்களையும் வைத்து பாதுகாக்க அனுமதிக்கிறது. வாடிக்கையாளர் இதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை தர வேண்டியுள்ளது. வாடிக்கையாளர்கள் விலையுயர்ந்த ஆபரணங்கள், நகைகள், ஆவணங்கள் போன்றவற்றை பாதுகாப்பு பெட்டகத்தில் வைத்து பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர்.

வியாபாரம் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களைப் பற்றி தகவல்களை வழங்குதல்

தங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் நாணயத்தைப் பற்றி தேவைப்படும் நபர்களுக்கு அவ்வப்போது தகவல்களை தருகிறது. இதனால் வாடிக்கையாளர் பல்வேறு நபர்களிடமிருந்து கடன் வசதி பெற முடிகிறது. வங்கிகள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உதவுவதற்காக வியாபாரம், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் நாட்டின் பொருளாதார நிலை பற்றிய புள்ளி விபரங்களை அவ்வப்போது பிரசுரம் செய்கிறது. ■



வாடிக்கையாளர்கள் சார்பாக, காசோலைகள் வசூலித்தல், லாப ஈவு மற்றும் வட்டி வசூலிக்கும் சேவைகளை வங்கிகள் மேற்கொள்கின்றன. இச்சேவைகளுக்காக வாடிக்கையாளர்களிடம் இருந்து சிறு தொகையை வங்கிகள் வசூலிக்கின்றன.

டிசம்பர் 1

உலக எய்ட்ஸ் தினம்

விழிப்புணர்வை பெறுவோம்...

உலக எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு தினம் ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் மாதம் முதலாம் தேதி அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்நாளில் எய்ட்ஸ் நோய் பற்றியும், அதன் கொடிய விளைவுகள் பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதை பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டு பல்வேறு திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படுகின்றன.

எய்ட்ஸ் தினம் பற்றிய எண்ணக்கரு 1988ல் நடைபெற்ற, எய்ட்ஸ் குறித்த உலக சுகாதார அமைச்சர்கள் மாநாட்டில் உருவானது. இம்

சட்டத்தின் முன் அனைவரும் சமமானவர்களே. அனைவருக்கும் சம உரிமைகள் பிறப்பு, பால், இனம், மதம் முதலிய வேறுபாடுகள் இன்றி உரிமைகள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை.

மாநாட்டிலேயே எய்ட்ஸ் தினம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டுமென தீர் மானிக்கப்பட்டதுடன், டிசம்பர் மாதம் முதலாம் தேதி இத்தினத்தை அனுசரிக்கப்பட வேண்டுமென ஐக்கிய நாடுகள் சபை முடிவெடுத்தது. இதையடுத்து அரசுகளும், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களும் இந்நாளை உலகம் முழுவதும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன.

எய்ட்ஸ்நோயாளிகளைசாதாரணமனிதர்களாகக்கருதிஅவர்களுக்கு உரிய உரிமைகளையும், சலுகைகளையும் வழங்க வேண்டியது சமூகத்தின் கடமையாகும். பிறப்பு, பால், இனம், மதம் முதலிய வேறுபாடுகள் இன்றி உரிமைகள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை. எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்பதற்காக அவர்களுக்கு உரிமைகள் மறுக்கப்படக்கூடாது. ■

டிசம்பர் 3

சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளர் தினம்

நம்பிக்கை தருவோம்!

மாற்றுத்திறனாளிகளின் பிரச்சனைகளை சர்வதேச ரீதியில் அனைத்து மக்களும் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்குரிய இடத்தையும், உரிமைகளையும் வழங்குவதில் யாரும் பின்நிற்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தை மக்கள் மத்தியில் உருவாக்க வேண்டும் என்ற நோக்குடன் உலகளாவிய அளவில் சர்வதேச மாற்றுத் திறனாளர் தினம் ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் 3ஆம் நாள் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

பல நாடுகள் அரசு நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசு சார்பற்ற தொண்டு நிறுவனங்கள், மாற்றுத் திறனாளிகளின் நிலையை உயர்த்துவதற்கான செயல் திட்டங்களைத் தீட்டி, அவர்களின் முயற்சிகளுக்கு உறுதுணை புரிந்து வருகின்றன. அத்துடன் சமுதாயத்தில் மாற்றுத் திறனாளர்களின் நிலையை உயர்த்த, சிறப்பு கருத்தரங்குகள், பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம்கள் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்வதுடன், ஊடகங்கள் மூலமாக விழிப்புணர்வு விளம்பரங்கள் மற்றும் பிரச்சாரங்களையும் மேற்கொள்கின்றன. மாற்றுத் திறனாளிகள் உலகளாவிய அளவில் பல்வேறு சாதனைகளைப் புரிந்து, ஊனம் என்பது முயற்சிகளுக்குத் தடையாக அமைவதில்லை என்பதை உணர்த்தி வருகின்றனர். கல்வி, கலை, கலாச்சாரம் என்ற அடிப்படையில் இத்தகைய சாதனைகள் தொடர்கின்றன. ■

இந்தியாவில் தமிழ்நாடு அரசு சர்வதேச மாற்றுத் திறனாளிகள் தினமான டிசம்பர் 3ஆம் தேதியை சிறப்பு அரசு விடுமுறை தினமாக அறிவித்துள்ளது.

டிசம்பர் 7

கொடி நாள்

தியாகத்தை மதித்திடுவோம்...

நமது நாட்டைப் பாதுகாப்பதில் ராணுவத்தினருக்கு அதிமுக்கிய பங்கு உண்டு. எனவே நாட்டின் கண்களாகப் போற்றப்படும் ராணுவத்தினரை பாதுகாப்பது என்று பல தரப்பினர் வலியுறுத்தினர். இதையடுத்து ராணுவத்தினர் நலன் காப்பது குறித்து முடிவு செய்ய ராணுவ அமைச்சகத்தின் சார்பில் ஒரு கமிட்டி அமைக்கப்பட்டது. இந்தக் கமிட்டி பல மட்டங்களில் ஆலோசனையில் ஈடுபட்டது. அண்டை நாட்டுடன் போரில் ஈடுபடும் ராணுவத்தினருக்கு காயம் ஏற்பட்டால் அவர்களுக்கு உதவுதல், போரில் உயிரிழந்தால் அவர்களின் குடும்பத்திற்கு உதவுதல், ஓய்வு பெற்ற முன்னாள் ராணுவத்தினருக்கு உதவுதல் ஆகிய 3 நோக்கங்களைக் கொண்டு கொடி நாள் ஏற்படுத்தலாம் என்று முடிவு செய்யப்பட்டது. அதன்படி ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் 7ஆம் தேதி முதல் கொடி நாள் அறிவிக்கப்பட்டது. இந்நாளில் பள்ளி, கல்லூரிகள், அரசு மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்கள் கொடிநாள் வசூலில் ஈடுபடுகின்றன. ராணுவத்தின் ஒரு அங்கமாக விளங்கும் கேந்திரிய சைனிக் போர்டு என்ற அமைப்பின் மூலம் இந்த நிதி பராமரிக்கப்படுகிறது. ■

> நமது நாட்டைப் பாதுகாப்பதில் ராணுவத்தினருக்கு அதிமுக்கிய பங்கு உண்டு. எனவே நாட்டின் கண்களாகப் போற்றப்படும் ராணுவத்தினரை பாதுகாப்பது என்று பல தரப்பினர் வலியுறுத்தினர்.

டிசம்பர் 10

உலக மனித உரிமைகள் தினம்

அனைவருக்கும் உரிமை

உலக மனித உரிமைகள் நாள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் 10ஆம் நாள் கடைப்பிடிக்கிறது. 1948 டிசம்பர் 10ஆம் நாள் ஒன்றுகூடிய ஐக்கிய நாடுகளின் பொது அவையால் அனைத்துலக மனித உரிமைகள் சட்டம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதை பெருமைப்படுத்தும் பொருட்டு இந்நாள் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. ஐக்கிய நாடுகள் சபை, உலகின் அனைத்து நாடுகளுக்கும், தொண்டு நிறுவனங்களுக்கும் விடுவிக்கப்பட்ட வேண்டுகோளுக்கிணங்க 1950 முதல் உலக மனித உரிமைகள் நாள் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. எல்லா மனிதர்களும் சுதந்திரமானவர்கள் என்பதையும், உரிமையிலும், கண்ணியத்திலும் அனைவரும் சமம் என்பதையும் இந்த நாள் வலியுறுத்துகிறது. இனம், நிறம், பாலினம், மொழி, மதம், அரசியல், நாடு, சமுதாய தோன்றல், சொத்து, பிறப்பு அல்லது சமூக உயர்வு போன்ற எந்தவித வேறுபாடுகளும் இன்றி ஒவ்வொரு மனிதனும் சுதந்திரமாக வாழ்வதன் அவசியத்தையும் உணர்த்தவே இந்நாள் ஆண்டுதோறும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது .■

வன்கொடுமையை

தவிர்ப்போம்! பெண்களைக் காப்போம்!!

உலகளாவிய ரீதியில் பெண்கள் இன்று பல்வேறு விதமான வன்முறைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை வெளி உலகிற்கு காட்டி, அதற்கான நியாயமான தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுப்பதற்காக சர்வதேச மகளிர் தினம் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் ஒழிப்பு சர்வதேச தினம் ஆகியவை முன்வைக்கப்படுகின்றன. இருப்பினும் இத்தகைய வன்முறைகள் குறைந்ததாக இல்லை. இத்தகைய வன்முறைகளுள் சட்ட ரீதியான நடவடிக்கைகளுக்கு உட்படுபவையும், வெளியே தெரிய வருபவையும் மிகவும் சொற்பமானவையே. வெளியே வராதவையாகவும், சட்ட ரீதியான நடவடிக்கைகளுக்கு உட்படாதவையாகவும், மூடி மறைக்கப்படுபவைகளாகவும் உள்ளவை மிக அதிகம்.

பெண்கள் மீதான வன்முறை இன்றைய சமூகத்தில் பற்பல வடிவங்களில் வெளிப்படுகின்றன. தொழிற்சாலைகளில், அலுவலகங்களில், மருத்துவமனைகளில், பாடசாலைகளில் என அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.முதலாளிகள்,நிர்வாகிகள்,கண்காணிப்பாளர்கள், ஒப்பந்தக்காரர்கள், சில ஆசிரியர்கள், அதி காரம் உள்ளவர்கள், நிறுவனத் தலைவர்கள் போன்றவர்களாலும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் இடம் பெறுகின்றன.

பெண்களுக்கெதிரான குடும்ப வன்முறைகள் அண்மைக்காலங்களில் அதிகரித்து வருவதாக தெரியவருகின்றது.உடல்ரீதியாக,பாலியல்ரீதியாக, பணம் அல்லது பொருளாதார ரீதியாக, உளவியல் ரீதியாக, சைகை மூலமான எச்சரிக்கையாக, வேறு நபர்களைத் தூண்டிவிட்டு எச்சரிக்கை செய்வதாக, அச்சுறுத்தலின் கீழ் விருப்பத்திற்கு மாறாக நடக்கச் செய்வதாக, தனிமைப்படுத்தி விடுவதாக, சூழ்ச்சி மனோபாவத்துடன் நடப்பதன் மூலமாக, சுயகௌரவம் தன்மானத்தை இழக்கும்படி செய்வது, அச்சத்தை அல்லது பீதியை ஏற்படுத்துவது, உடல்நலக்குறைவை ஏற்படுத்துவது அல்லது மருத்துவ சிகிச்சையை புறக்கணிப்பது போன்றவைகள் குடும்ப வன்முறைக்கு எடுத்துக்காட்டாகும்.

மேலும் இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வரதட்சணை காரணமாகவும் பல பெண்கள் வன்முறைக்கு ஆளாகின்றனர். குடும்ப வன்மறையில்

> பெண்கள் மீதான வன்முறை இன்றைய சமூகத்தில் பற்பல வடிவங்களில் வெளிப்படுகின்றன. தொழிற்சாலைகள், அலுவலகங்கள், மருத்துவமனைகள், பாடசாலைகள் என அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். குடும்ப உறுப்பினர்களாலும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வன்முறைக்கு ஆளாகின்றனர்.

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளுள் பாலியல் வன்முறை பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.

இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வரதட்சணை காரணமாகவும் பல பெண்கள் வன்முறைக்கு ஆளாகின்றனர். குடும்ப வன்மறையில் பெரும்பாலானவை வெளியில் தெரியாமல் மறைக்கப்படுகின்றன என்பது கவலைக்குரிய நிகழ்வாகும். குடும்ப வன்முறை இனம், சமயம், பால், வயது போன்ற வேறுபாடின்றி யாவருக்கும் நடக்கலாம்.

பெரும்பாலானவை வெளியில் தெரியாமல் மறைக்கப்படுகின்றன என்பது கவலைக்குரிய நிகழ்வாகும். குடும்ப வன்முறை இனம், சமயம், பால், வயது போன்ற வேறுபாடின்றி யாவருக்கும் நடக்கலாம்.

பெண்களுக்கும், பெண் குழந்தைகளுக்கும் எதிரான பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் உடல் ரீதியான, உணர்வுப்பூர்வமான/உளவியல் ரீதியான, பாலியல் ரீதியான, பொருளாதார ரீதியான, வாய்மொழி மற்றும் நவீன தொழில் நுட்பம் ரீதியான வன்முறைகளாக கீழ்கண்டவாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

உடல் ரீதியான வன்முறைகள்

கன்னத்தில் அறைதல், கூரிய ஆயுதத்தால் குத்துதல், எரித்தல், மூச்சு திணறடித்தல், உதைத்தல், பயமுறுத்துதல், மற்றும் நபர் ஒருவருக்கு உடல் ரீதியிலான காயங்களை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் வன்முறையின் ஏதாவது வேறு வடிவமைப்பு மற்றும் கொலை ஆகியன உட்பட நபர் ஒருவருக்கு எதிராக திசை திருப்பப்பட்டுள்ள உடல் ரீதியிலான தவறாக நடத்தப்படுதலின் அல்லது மூர்க்கத்தனத்தின் ஏதாவது அமைப்பே உடல் ரீதியான வன்முறையாகும்.

உணர்வுப் பூர்வமான / உளவியல் ரீதியான வன்முறைகள்

நபர் ஒருவரை உணர்ச்சி ரீதியாக குழப்புகின்ற அல்லது பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதை நாடி நிற்கின்ற வன்முறையின் ஏதாவது ஒரு வடிவமே உணர்வுப் பூர்வமான அல்லது உளவியல் ரீதியான வன்முறையாகும். ஏசுதல், பயமுறுத்துதல், சிறுமைப்படுத்துதல், மற்றும் தொடர்ச்சியாக இகழ்தல் ஆகியனவற்றை உள்ளடக்கக் கூடும். பெருமளவு பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறை உணர்வுப்பூர்வமானதும், உளவியல் ரீதியிலானதுமான வன்முறையில் விளைகின்றது.

பாலியல் ரீதியான வன்முறைகள்

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளுள் பாலியல் வன்முறையும் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. பாலியல் வன்முறை எனும்போது விருப்பத்திற்கு மாறாக வற்புறுத்தி உறவு கொள்ள நிர்ப்பந்திப்பது, விருப்பத்திற்கு மாறாக பாலியல் தூண்டல்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவாறான நடத்தைகள் புரிதல், ஏமாற்றி அல்லது ஆள்மாறாட்டம் செய்து உறவு கொள்ளச் செய்தல், ஏதேனும் ஒரு உணவுப் பொருளுடன் அல்லது பானத்துடன் போதை தரக்கூடிய பொருளைக் கலந்து கொடுத்து உறவு கொள்வது, துணையின் சம்மதமில்லாமல் உறவு கொள்வது என்பனவும் பாலியல் வன்முறைக்குள் அடங்குகின்றன.

பொருளாதார ரீதியான வன்முறைகள்

நிதிசார் அல்லது பொருள் வளங்களை ஈட்டுவதற்கு, நன்மையடைவதற்கு அத்துடன் அனுபவிப்பதற்கு நபர் ஒருவரின் சுதந்திரத்தைத் தடுக்கின்ற,

நகரமோ கிராமமோ வன்முறைகளினால் கூடுதலான அளவிற்கு பாதிக்கப்படுபவர்கள் இளம் பெண்களே என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஓர் உண்மையாகும். பாதிப்புகளுக்குள்ளாகிய அனேக பெண்கள் தமது பாதிப்புகளுக்கான நிவாரணம் குறித்த எவ்வித நடவழிக்கைகளையும் மேற்கொள்வதில்லை.

பிடுங்கிக் கொள்கின்ற அல்லது தர மறுக்கின்ற ஏதாவது செயற்பாடு அல்லது முயற்சி பொருளாதார துஷ்பிரயோகம் ஆகும். வாழ்வாதார மற்றும் தனிப்பட்ட செலவினங்களுக்காக நிதியை வழங்க மறுத்தல், நிதிசார் பங்களிப்பதற்கு நிராகரித்தல், உணவு மற்றும் அடிப்படைத் தேவைகளை மறுத்தல், தொழிலுக்கான அடைதலைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது நிர்ப்பந்தித்தல் போன்ற செயல்பாடுகள் பொருளாதார ரீதியான வன்முறைகளாகும்.

வாய்மொழி மற்றும் நவீன தொழில் நுட்பம் சார்ந்த வன்முறைகள்

நவீன காலத்தில் e-mail, SMS, MMS, தொலைபேசி, செல்பேசி, தபால் போன்ற தொடர்பு சாதனங்களின் ஊடாக அவசியம் ஏதும் இல்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்பு கொண்டு தொல்லை கொடுத்தல் அல்லது அச்சுறுத்துதல், குறிப்பிட்ட பெண்கள் மீது அவதூறு பேசுதல் அல்லது அவதூறு பரப்புதல், அவ்வாறு குறிப்பிட்ட நபர் பற்றிய அத்தகவல் மற்றும் சுய தகவல்களை பிறரின் பார்வைக்கு வைத்தல், இதற்காக இணையம் அல்லது ஏனைய தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல், தனியார் நிறுவனங்களை சேவைக்கமர்த்தி குறிப்பிட்ட நபர் குறித்த இரகசியத் தகவல்கள் திரட்டல், பின் தொடர்தல், நண்பர்களை, அயலவர்களை அல்லது அலுவலகத்தில் உடன் வேலை செய்பவர்களை தொடர்பு கொள்ளல் போன்றவையும் பாலியல் தொல்லைகளாக கணிக்கப்படுகின்றன. மேலும் இரகசியமான முறையில் தனிமையில் காணப்படக்கூடிய பெண்களை புகைப்படம் பிடித்தல், பெண்களின் அந்தரங்க விஷயங்களை பகிரங்கப்படுத்துதல் என்பன வாய்மொழி மற்றும் நவீன தொழில்நுட்பம் சார்ந்த வன்முறைகளாகும்.

பாதிப்புகளுக்குள்ளாகிய அனேக பெண்கள் தமது பாதிப்புகளுக்கான நிவாரணம் குறித்த எவ்வித நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்வதில்லை. பயம், சங்கடம் மற்றும் அந்நேரத்தில் சம்பவம் பற்றி சரிவர அறியாதது ஆகியனவே இதற்கான காரணங்கள் ஆகும். மேலும் பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களை சமூகம் ஏளனப் பார்வைக்கு உட்படுத்துவதும் பாதிப்புகள் வெளிவராமல் இருப்பதற்கு மற்றுமொரு காரண மாகும். இந்நிலையில் குற்றமிழைத்தவரிடமிருந்து விலகிச் செல்வதே பொதுவானதாக இருக்கிறது. இதனால் குற்றமிழைத்தவர்கள் எளிதில் தப்பித்து விடுகின்றனர்.

பெரும்பான்மையானவர்கள் சுய கௌரவம் காரணமாக நடந்த குற்றத்தை மூடி மறைக்கின்றனர். இத்தகைய போக்குகள் காரணமாக குற்ற மிழைத்தவர்கள் மேலும் மேலும் குற்றங்களை செய்கின்றனர். இதன் காரணமாக உலகிலுள்ள பெண்களில் மூவரில் ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் ஏதாவது ஒரு வடிவிலான வன்முறையினால் பாதிக்கப்படுகிறார். வாழ்வை நிர்மூலமாக்கிச் சமூகங்களைச் சிதைக்கும் ஒரு கொள்ளை நோயாக பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை காணப்படுகின்றது.

16 முதல் 44 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பெண்களைப் பொறுத்தவரை, அவர்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளே மரணத்துக்கும், உடல் ஊனம் அடைதலுக்கும் முக்கிய காரணியாக அமைகின்றன. இனப்பெருக்க வயதிலுள்ள பெண்களைப் பொறுத்தவரை புற்றுநோயைப் போன்று வன்முறைகளும் அவர்கள் மத்தியிலான மரணத்துக்கு முக்கிய காரணமாகின்றன.

உலகில் வீதி விபத்துகளையும், மலேரியா போன்ற நோய்களையும் விட பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் அவர்களில் பெரும் எண்ணிக்கையானவர்களின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கின்றன என செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. வன்முறைகளை அனுபவிக்கும் பெண்கள் எச்.ஐ.வி.யின் தொற்றுக்கு இலக்காகும் ஆபத்தும் அதிகமாக இருப்பதாக தெரிய வந்திருக்கிறது.

ஆணுக்கு நிகராக சாதனைகள் பல படைத்து வரும் பெண்களுக்கு எதிராக நடத்தப்படும் வன்முறைகளை தடுத்து நிறுத்த வேண்டியது தற்போதைய அவசர அவசிய கடமையாகும். ஏனெனில் ஆண்களின் வெற்றிக்கு காரணம் பெண்களே என்பது நிதர்சனம்.

இன்று பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதி, நாளைய சமூகத்திற்கு தோல்வியை ஏற்படுத்தி விடும். எனவே பெண்களை வன்முறையிலிருந்து காத்திட அனைவரும் உறுதி ஏற்றிடுவோம். ■

அம்மா உணவகம்

சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் அம்மா உணவகம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்

ஏழை எளிய மக்கள், அன்றாடம் கூலி வேலை செய்பவர்கள், ஓட்டுநர்கள், பாரம் தூக்குபவர்கள் என குறைந்த ஊதியத்தில் பணிபுரிபவர்கள் பயன் பெறும் வகையில் சென்னை மாநகராட்சியின் சார்பில் சுகாதாரமான மற்றும் தரமான உணவுகளை மலிவு விலையில் வழங்கும் 'அம்மா உணவகங்கள்' மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களால் 19.02.2013 அன்று தொடங்கி வைக்கப்பட்டன. சென்னை மாநகராட்சியின் 200 வார்டுகளிலும் அம்மா உணவகங்கள் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றன. இதோ போன்று ஏழை எளிய நடுத்தர மக்கள் அதிக அளவில் வந்து செல்லும் சென்னை அரசு பொது மருத்துமனையிலும் அம்மா உணவகம் திறக்கப்பட வேண்டுமென்று மருத்துவமனைக்கு வந்து செல்லும் பொதுமக்கள் கோரியிருந்தனர்.

பொதுமக்களின் கோரிக்கையினை ஏற்று, சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனை வளாகத்தில் 5100 சதுர அடி பரப்பளவில், ஒரே நேரத்தில் 300 பேர் சாப்பிடும் வகையிலும், முதியோர்கள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகள் எளிதாக வந்து செல்ல சாய்வு தளம் அமைத்தும், அவர்கள் சிரமமின்றி அமர்ந்து சாப்பிடும் வகையில் தாழ்வான மேஜை உள்ளிட்ட வசதிகளுடன் அம்மா உணவகம் அமைத்திட மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் ஆணையிட்டிருந்தார். அதன்படி சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனை வளாகத்தில் புதிதாக அமைக்கப்பட்ட அம்மா உணவகத்தை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் 20.11.2013 அன்று, காணொலி காட்சி மூலமாக திறந்து வைத்தார்கள். ■

சென்னை மாநகராட்சியின் 200 வார்டுகளிலும் அம்மா உணவகங்கள் ஏழை எளிய மக்களின் ஏகோபித்த வரவேற்புடன் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்த தினமும் காலை 7 மணி முதல் 10 மணி வரை இட்லி, பொங்கல் போன்றவையும், மதியம் 12 மணி முதல் 3 மணி வரை சாம்பார் சாதம், தயிர் சாதம், எலுமிச்சை சாதம், கறிவேப்பிலை சாதம் போன்றவையும் மலிவு விலையில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

ஏழைகளின் பசியை போக்கும் அம்மா உணவகம்

ஏழை எளிய நடுத்தர மக்கள் தினமும்அதிக அளவில் வந்து செல்லும் சென்னை அரசு பொது மருத்துமனையிலும் அம்மா உணவகம் திறக்கப்பட வேண்டுமென்று மருத்துவமனைக்கு வந்து செல்லும் பொதுமக்கள் கோரியிருந்தனர்.

இந்த ஊர்ல கௌரவமா வாழ்ந்து காட்டணும்னு சபதம் எடுத்தேன்.

குடும்பத்தைக் காப்பாத்த நெல் அறுக்கறதுல இருந்து, செங்கல் சுமக்கிற வரை எந்த வேலை கிடைச்சாலும் செய்ய ஆரம்பிச்சேன்.

நான் தனியா அழுதுட்டு இருக்கறதை பார்த்த ஒரு நல்ல மனுசன், விசாரிச்சு ஆறுதல் சொல்லி, விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் இருக்கிற திம்மலை கிராமத்திற்கு கூட்டி வந்தார். ஊர் தலைவருக்கிட்ட பேசி, அவங்க இடத்துல இருந்த குடிசையில் தங்கிக்க இடம் தந்தாங்க. ஒரு இட்லிக்கடை போட ஏற்பாடு செஞ்சாங்க. நல்ல கூட்டம் வந்தது. ஆனா அதுவே பிரச்சனை ஆச்சு...

புதுவாழ்வு தந்த புது கௌரவம்

அர்த்தம் இல்லாம போயிருக்க வேண்டிய என் வாழ்க்கைக்கு புதுஅர்த்தம்தந்தபுதுவாழ்வுதிட்டத்திற்குவாழ்நாள்எல்லாம் நான் நன்றியோட இருப்பேன் என்று நெகிழ்ச்சியுடன் சொல்லும் திருமதி ராசாத்தி, புதுவாழ்வு திட்டம் குறித்த தனது கருத்துக்களை முற்றம் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

உங்களோட குடும்பம் சூழல் குறித்து...

தூத்துக்குடிக்கு பக்கத்துல இருக்கிற துரைச்சலூர்தான் என் பூர்வீகம். எனக்கு ஆறு வயசு இருக்கும் போதே அப்பா இறந்து போயிட்டார். எங்க அம்மா வேலைக்கு போயி குடும்பத்தை காப்பாத்தினாங்க. நாலாம் வகுப்போட என் படிப்பு முடிஞ்சிடுச்சு. 'அப்பா இல்லாத பொண்ணுன்னு தப்பாப் போச்சுன்னு' யாரும் சொல்லக் கூடாதுன்னு எனக்கு ரொம்ப சின்ன வயசிலேயே கல்யாணம் செஞ்சி வச்சிட்டாங்க. 16 வயசுல முதல் குழந்தையை சுமந்துட்டு இருந்தேன். நிறைமாசமாக இருந்தபோது என் கணவர் என் வயத்துல எட்டி உதைச்சிட்டார். அதுல என் குழந்தை வயித்துலேயயே இறந்து போச்சி. அதே மாதிரி இரண்டாவது குழந்தைக்கும் நடந்திச்சு.

இந்த நரக வாழ்க்கையிலே வரிசையா அஞ்சு குழந்தைகள மெஷின் மாதிரி பெத்தெடுத்தேன். நினைச்சா வேலைக்கு போற புருஷன், தினம் தினம் குடிச்சிட்டு வருவார். குடும்பத்தைக் காப்பாத்த வேலைக்கு போக ஆரம்பிச்சேன். நெல் அறுக்கறதுல இருந்து, செங்கல் சுமக்கிற வரை எந்த வேலை கிடைச்சாலும் செய்ய ஆரம்பிச்சேன்.

நாள் வெளியில வேலைக்கு போக ஆரம்பிச்சதும், என் மேல எம் புருஷன் சந்தேகப்பட ஆரம்பிச்சாரு. தலைக்கு எண்ணெய் போட்டு தலை வாரினால் கூட 'எவனைப் பார்க்க கிளம்பிட்டேன்னு' அடிவிழும். வேலைக்கு போறேன் சொல் லிட்டு போவாரு. திடீருன திரும்பி வந்து, வீட்டுக்குள்ள யாராவது இருக்காங்களான்னு தேடுவாரு. தினம் தினம் நரக வேதனைதான்.

தூத்துக்குடிய சேர்ந்த நீங்க திம்மலை வந்தது எப்படி?

'எங்கயாவது போய் செத்துத் தொலை'ன்னு கட்டின புருஷன் தினம் தினம் தினம் சொல்லிட்டே இருந்தா என்ன செய்யறது? எங்கே போறதுன்னு தெரியாம எதிர்ல வந்த பஸ்ஸை மறிச்சி ஏறினேன். நான் தனியா அழுதுட்டு இருக்கறதை பார்த்த ஒரு நல்ல மனுசன், விசாரிச்சு ஆறுதல் சொல்லி, விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் இருக்கிற திம்மலை கிராமத்திற்கு கூட்டி வந்தார். ஊர் தலைவருக்கிட்ட பேசி, அவங்க இடத்துல இருந்த குடிசையில் தங்கிக்க இடம் தந்தாங்க. ஒரு இட்லிக்கடை போட ஏற்பாடு செஞ்சாங்க. நல்ல கூட்டம் வந்தது. ஆனா அதுவே பிரச்சனை ஆச்சு.

16 வயசுல முதல் குழந்தையை சுமந்துட்டு இருந்தேன். நிறைமாசமாக இருந்தபோது என் கணவர் என் வயத்துல எட்டி உதைச்சிட்டார். அதுல என் குழந்தை வயித்துலேயயே இறந்து போச்சி. அதே மாதிரி இரண்டாவது குழந்தைக்கும் நடந்திச்சு.

என்ன பிரச்சனை?

வீட்ல டிபன் இருந்தாலும் என் கடையில வந்து ஆம்பிளைங்க சாப்பிட்டா, அவங்க வீட்டு பொம்பளைங்க சும்மா இருப்பாங்களா? 'தப்பா நடந்துக்கிறவள்னு புருஷன் அடிச்சி விரட்டிட்டான். புள்ளைங்கள தவிக்க விட்டுட்டு வந்தவ. இப்ப எங்க வீட்டு ஆம்பளைங்கள வளைச்சுப் போட பார்க்கிறா'ன்னு சண்டைக்கு வந்தாங்க.

எப்படி இந்த பிரச்சனைகளை சமாளிச்சீங்க?

கொஞ்ச நாள்ல அந்த ஊர் பூராவும் என்னை 'விபச்சாரி'ன்னு பேச ஆரம்பிச்சிட்டாங்க. என் புருஷன் என்னை தப்பா பேசினதால வீட்டை விட்டு வந்த என்னை, ஊரே தப்பா பேசினா என்ன பண்ணுறது? எங்க போறது? எனக்கு எல்லாமே வெறுத்து போச்சி. என் நடத்தை மேல சந்தேகப்படுகிற இந்த ஊர்ல கௌரவமா வாழ்ந்த காட்டணும்னு மனசுக்குள்ள சபதம் எடுத்தேன். (தொடரும்)

சுவையும், சத்துக்களும் நிறைந்த உப்பு உருண்டை அனைவருக்கும் பிடித்த தின்பண்டமாகும். குறைவான எண்ணெய் கொண்டு தயாரிப்பதால் இது அனைவருக்கும் ஏற்றது.

ஆக்கம்
திருமதி அமுதா – திருமதி அலமேலு
அன்னை இந்திரா மகளிர் சுய உதவிக் குழு

உப்பு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

புழுங்கல் அரிசி – ஒரு கப், எண்ணெய் – ஒரு ஸ்பூன், மிளகாய்–2, தேங்காய் துருவல்–அரை கப், கடலைப்பருப்பு,உளுத்தம்பருப்பு–தலா ஒரு தேக்கரண்டி, கடுகு, கறிவேப்பிலை, உப்பு – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

அரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின்னர் உப்பு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணயை வைத்து அதில் சிறிது எண்ணெயை ஊற்றவும். எண்ணெய் சூடானவுடன் கடுகை தாளிக்கவும். பின்னர் உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றை சேர்த்து சிவக்க வறுக்கவும். சிவக்க வறுத்ததும் அதில் தேங்காய் துருவலை சேர்த்து மீண்டும் வறுக்கவும். வறுத்தவற்றை அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடுபடுத்தவும். எண்ணெய் சூடானவுடன் அதில் கலந்து வைத்துள்ள மாவை கொட்டி, கைவிடாமல் கிளறி இறக்கிய பின் கெட்டியான மாவை, சூட்டுடன் உருண்டைகளாகப் பிடித்து, இட்லி வேகவைப்பது போல் 10 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவிட்டு பரிமாறவும். சுவையான சத்து நிறைந்த உப்பு உருண்டை தயார். ■

பூண்டு

எரிப்பும், காரமும் கொண்டு, முகர்ந்தால் நெடியுடைய பூண்டு மருத்துவ குணம் கொண்டது. புற்று நோயையும் மற்ற நோய் தொற்றுக்களையும் எதிர்க்க உதவுகிறது. வெள்ளை அணுக்களின் செயல்பாடுகளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன், நீரிழிவைக் குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மாதவிடாய்க் கோளாறுகளுக்கும் பூண்டு மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். பூண்டை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு வராது. இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாது. பூண்டைப் பாலில் காய்ச்சியும், ஊறுகாயாகவும், லேகியமாகவும் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், ஊளைச்சதையும், உடல் எடையும் குறையும்.

பூண்டை நசுக்கிய சாற்றுடன் கற்பூரத்தை கரைத்துப் பூச மூட்டு வலி குறையும்.

பூண்டு சாற்றை சில துளிகள் காதில் விட காது வலி குணமாகும். பூண்டுச் சாற்றில் சிறிது உப்பு கலந்து சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு மறையும். வெள்ளைப் பூண்டு, வெற்றிலை இரண்டையும் அரைத்து தேமல் மற்றும் படை மீது தடவி வந்தால் அவைகள் மறையும்.

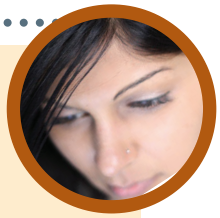
பூண்டை அரைத்து கரைத்து வீட்டின் முன் பகுதி மற்றும் பின் பகுதிகளில் தெளித்தால் பாம்புகள் வராது. பூண்டை வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் வலி, நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சுக் கரிப்பு குறையும்.

பூண்டைப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து, புச்சிவெட்டால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தேய்த்து வர முடி வளரும். பூண்டை பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் வாத நோய், வயிற்று வலி, புளிப்பால் உண்டாகும் எரிச்சல் போன்றவை தீருவதுடன், இரத்த அழுத்தமும் குறையும். உடல் பலம் பெறும். உற்சாகமும் ஏற்படும்.

பூண்டு, மிளகு, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை மூன்றையும் அரைத்துக் காலையில் மட்டும் மூன்று நாட்கள் நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட சோகை நோய் குணமாகும். எனவே பூண்டை தவறாமல் உணவில் சேர்க்கவும். ■

பூண்டை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு வராது. இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாது.இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

கேள்வி-பதில்



கேள்வி:

நான் 22 வயதான பெண். என் தாடையில் ரோமங்கள் காணப்படுகின்றன. இதனால் வெளியே செல்ல கூச்சமாக இருக்கிறது. தேவையற்ற ரோமங்கள் ஏன் வருகிறது. இதை எப்படி நீக்குவது?

பதில்:

மிகை முடி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. மாதவிலக்கு சுழற்சியில் மாறுபாடு உடையவர்கள், அதிக முகப்பருக்கள் கொண்டவர்கள், பருமனான உடல் கொண்டவர்களுக்கு இந்த பிரச்சனை ஏற்படும். நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர் மற்றும் மகப்பேறு நல மருத்துவரை அணுகவும். மிகை முடியை அகற்றுவதற்கு ஷேவிங்கே உகந்த முறையாகும். முடி அகற்றும் க்ரீம் பயன்படுத்தலாம்.

நிரந்தரமாக அகற்றுவதற்கு எனப்படும் மின்சிகிச்சை செய்யலாம். முகத்திலுள்ள ரோமங்களை மறைப்பதற்கு ப்ளீச்சிங் செய்யலாம். லேசர் கருவியின் மூலம் மிகை முடியை அகற்றலாம்.

கேள்வி:

முளை கட்டிய தானியங்களை சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மை? குழந்தைகளுக்கு இதை சாப்பிடக் கொடுக்கலாமா?

பதில்:

முளை கட்டிய தானியங்களில் புரோட்டின், விட்டமின், ஹை ஃபைபர் எனப்படும் நார்ச்சத்து அதிகளவில் உள்ளன. இவை 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் எளிதில் ஜீரணம் ஆகாது. வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். இவர்களுக்கு முளைப் பயறுகளை ஆவியில் இரண்டு நிமிடம் வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம். மாவாக அரைப்பதாக இருந்தாலும் ஆவியில் வைத்து, நிழலில் உலர்த்தி பிறகு அரைக்க வேண்டும். வாலிப வயதில் உள்ளவர்கள் முளை கட்டிய தானியங்களை சாப்பிடலாம். ■

முகத்திற்கு பொலிவு தரும் இயற்கைப் பொருட்கள்

அழகைப் பராமரிக்கும் இயற்கைப் பொருட்கள்

உடலுக்கு அழகும் வலிவும் தரும் இயற்கை பொருட்கள் பலவுண்டு. அவற்றுள் பழங்களும் முதலிடம் பெறுகின்றன. அத்தகைய பழங்கள் சிலவற்றை பார்க்கலாம்.

ஆப்பிள்

ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்து சருமத்திற்கு பொலிவு தரும் பழமாக ஆப்பிள் உள்ளது. ஆப்பிளைக் கூழ் போல் செய்து, அதை முகத்தில் தேய்த்து, சிறித நேரம் கழித்து கழுவினால் முகத்தில் உள்ள கருமை நீங்கி பொலிவு பெறும்.

ஆரஞ்ச்

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த பழமான இதை இரண்டாக வெட்டி ஒரு பகுதியை முகத்தில் தேய்த்து மசாஜ் செய்தால் சருமம் புத்துணர்ச்சி பெறும். ஆரஞ்சு பழத் தோலைக் கொண்டு விரல் நகங்களைத் தேய்த்தால், அதில் இருக்கும் கறைகள் நீங்கும். தோலை வெயிலில் காய வைத்து தூளாக்கி, அதில் முல்தானி மட்டியும், தண்ணீரும் கலந்து குழைத்து முகத்தில் பூசி, அது காய்ந்த பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி விட்டால் முகம் பளிச்சிடும்.

> இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் அழகு சாதனப் பொருட்கள் உடலுக்கு அழகைத் தருவதுடன் உடல் நலத்தையும் காக்கும். எனவே இயற்கைப் பொருட்களான பழங்கள், காய்கள் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவோம். ரசாயனப் பொருட்களைத் தவிர்ப்போம்.

> இயற்கை சத்து நிறைந்த பழங்கள் முகத்திற்கு பொலிவையும், உடலுக்கு நலத்தையும் தருகின்றன.

நேந்திரன் பழம்

இப்பழத்தின் உள்ளே இருக்கும் புள்ளி போன்ற கருப்பு விதைகளை நீக்கி விட்டு, அந்தப் பழத்தை கூழாக்கி முகத்தில் பூச வேண்டும். காய்ந்த பின்பு குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை கழுவுங்கள். பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம், சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சியை தரும்.

திராட்சை

எண்ணெய்த்தன்மை கொண்ட அடிக்கடி பருக்கள் வரும் முகத்திற்கு திராட்சை ஏற்றது. தினமும் திராட்சை சாறு பூசி, 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவ வேண்டும். இப்படி அடிக்கடி செய்து வந்தால் பருக்கள் வருவது குறையும். ■

பீட்ரூட்

காய், கீரை, ஜூஸ் என பீட்ரூட்டின் அனைத்து பாகங்களும் உடலுக்கு நன்மை தருபவை. பீட்ரூட் என்ற ஒற்றை உணவுப் பொருள் உடலின் பல்வேறு சிக்கல்களைத் தீர்க்க வல்லது. பீட்ரூட் சாறினை எடுத்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர அல்சர் குணமாகும். பீட்ரூட்டை நறுக்கி பச்சையாக எலுமிச்சை சாற்றில் தோய்த்து சாப்பிட இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தியாகும். பீட்ரூட் கீரையை மற்ற கீரைகள் போல் சமையல் செய்து சாப்பிட அல்சர், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் சரியாகும். ■

முளைக்கீரை

முளைக்கீரையை சாப்பிட்டால் சொறி, சிரங்கு, நரம்பு தளர்ச்சி குணமடைவதுடன், எலும்புகள் வளர்ச்சியடையும். மாலைக்கண் பார்வை குறைவு நீங்கும். வாரத்திற்கு இருமுறை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல், நீரடைப்பு குணமாகும். மூக்கு, தொண்டை, வாய், பல் தொடர்புடைய நோயுள்ளவர்கள் தினசரி சாதத்துடன் இக்கீரையை சாப்பிட்டால் அவை குணமடையும். ■

ரோஜாப்பூ

மனதுக்கு இதமான பலவித வர்ணங்களில் காட்சி தருகின்ற ரோஜாப்பூவை பச்சையாகவும், காய வைத்தும் பயன்படுத்தலாம். ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும். ரோஜாப்பூவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் குல்கந்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பலம் பெருகும். அழகான உடல் அமைப்பையும் பெறலாம். குருதி சுத்தமடைந்து தோலின் நிறம் பளபளப்புடன் விளங்கும். ரோஜா இதழில் தயாரிக்கும் சர்பத்தை அருந்தினால் மூலச்சூடு, மலச்சிக்கல், குடலில் உண்டாகும் புண் போன்றவை குணமாகும்.■

சென்னையில் உலக சதுரங்க போட்டி

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்

சதுரங்க போட்டி ஆர்வலர்களின் ஆவலை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் முதல் முறையாக இந்தியாவில், அதுவும் சென்னை நகரில் உலக சதுரங்க போட்டி நடைபெற்றது. தமிழக அரசின் முழுமையான ஆதரவுடன் தமிழ்நாடு சதுரங்க சங்கம் இந்த போட்டியை நடத்தியது. இந்தப் போட்டியை நடத்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் ரூ. 29 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்துள்ளார். இந்தப் போட்டிக்கான பரிசுத் தொகை ரூ. 14 கோடியாகும்.

உலக சாம்பியன் பட்டத்தை 5 முறை வென்ற தமிழக வீரர் திரு விவநாதன் ஆனந்தும், உலக சதுரங்க வீரர்கள் வரிசையில் முதலிடத்தில் உள்ள நார்வே வீரர் திரு மேக்னஸ் கார்ல்சனுக்கும் இடையே நடைபெற்ற இப்போட்டி, 09.11.2013 முதல் 26.11.2013 வரை 12 சுற்றுகளாக நடைபெற்றது.

சென்னை ஜவஹர்லால் நேரு ஸ்டேடியத்தில் 07.11.2013 அன்று மாலை நடைபெற்ற இப்போட்டியின் துவக்க விழா நிகழ்ச்சிக்கு உலக சதுரங்க கூட்டமைப்பின் தலைவர் திரு கிர்சன் இல்யும்சினோவ் தலைமை தாங்கினார். மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு, உலக சதுரங்கப் போட்டியை தொடங்கி வைத்தார்.

தமிழக அரசின் முழுமையான ஆதரவுடன் தமிழ்நாடு சதுரங்க சங்கம் இந்த போட்டியை நடத்தியது. இந்தப் போட்டியை நடத்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் ரூ. 29 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்துள்ளார். இந்தப் போட்டிக்கான பரிசுத் தொகை ரூ. 14 கோடியாகும்.

உலக சதுரங்க போட்டியினைத் துவக்கி வைக்க வருகை தந்த மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களுக்கு சிறப்பாக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. விழாவில் உலக சதுரங்க போட்டியை தொடங்கி வைப்பதாக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்த மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள், முதல் சுற்றில் யார் எந்த நிற காயினைக் கொண்டு விளையாடுவது என்பதை குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்து, விழா மலரினை வெளியிட்டார். மலரின் முதல் பிரதியைப் பெற்றுக் கொண்ட உலக சதுரங்க கூட்டமைப்பின் தலைவர் திரு கிர்சன் இல்யும்சினோவ் அவர்கள், உலக சதுரங்க போட்டியை நடத்த முழு ஆதரவு அளித்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களுக்கு 'உலக சதுரங்கக் கூட்டமைப்பின் கவுரவ உறுப்பினர்' சான்றிதழை வழங்கினார்.

உலக சதுரங்கப் போட்டியை துவக்கி வைத்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் உரையாற்றும்போது, 'இந்தியாவின் மிகவும் பழமையான அறிவுசார் விளையாட்டான சதுரங்கம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. உலக சதுரங்கப் போட்டி, முதன் முறையாக சென்னையில் நடத்தப்படுகிறது.

சதுரங்கம் 1500 ஆண்டு வரலாற்றைக் கொண்டது இது இந்தியாவில் 6ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முன் தோன்றியது. அதன்பின் மற்ற நாடுகளுக்கு பரவியது. தற்போது இந்தியாவில் 27 கிராண்ட் மாஸ்டர்கள் உள்ளனர்.

பள்ளிகளில் சதுரங்க விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கிராமப்புற மாணவர்களின் திறன் மேம்பாட்டுக்காக செஸ் விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அரசு பள்ளி மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில், செஸ் கிளப் துவங்குவதற்காக 39.47 லட்சம் ரூபாய் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது' என்று குறிப்பிட்டார். ■

பகுதி - 7

காப்பீடு

இன்றைய அவசியத் தேவை

கடந்த இதழில் வாகன காப்பீடு குறித்த பல விபரங்களை அறிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் மருத்துவ காப்பீடு குறித்த விபரங்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.

மருத்துவ காப்பீடு

உங்களுடைய மருத்துவ சிகிச்சை மீது ஏற்படும் செலவிற்கு எதிரான காப்பீடாக மருத்துவ காப்பீடு இருக்கிறது. காப்பீடு தொயினை வரையறையாகக் கொண்டு மருத்துவக் காப்பீடு கோரலாம். மருத்துவ சிகிச்சைக்காக அதிகம் செலவாகும்.

காப்பீடு செய்துள்ள காலத்திற்கு நேரிடுகின்ற மருத்துவ காப்பீடு திட்டங்கள் வருமான வரி சேமிப்பதற்கும் பயன்படுகின்றன. வருமான வரி சட்டத்தின் பிரிவு 80–டி–யின் கீழ், அதிகபட்ச கழிவாக ரூ. 10,000/– வரை அனுமதிக்கப்படுகிறது. மூத்த குடிமக்கள் தங்களுடைய வரி செலுத்த வேண்டிய வருமானத்தி லிருந்து ரூ. 15,000/– அதிகபட்ச கழிவாக பெற முடியும். மருத்துவ காப்பீடு நிறுவனங்கள் 50 வயது வரை உள்ள நபர்களுக்கு காப்பீடு அளிக்கிறது.

பணமில்லா மருத்துவம்

இன்றைக்கு, மருத்துவக் காப்பீடு நிறுவனங்கள் தங்களுடைய திட்டங்களில் பல முன்னோடியான செயல்முறைகளை அறிமுகம் செய்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று தான் 'பணமில்லா மருத்துவம்'. இந்த வசதியின் கீழ், தனிப்பட்ட நபர்கள் தங்களுடைய மருத்துவ கட்டணங்களை மருத்துவமனைக்கு செலுத்த வேண்டியதில்லை. காப்பீடு நிறுவனங்கள் எந்த மருத்துவமனைகளோடு ஒப்பந்தம் செய்துள்ளதோ அவைகளிடம் இந்த வசதிகள் கிடைக்கும்.

தள்ளுபடி

உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் காப்பீடு திட்டத்தின் கீழ் கொண்டு வர தற்போது போது சந்தையில் பல்வேறு விதமான மருத்துவ காப்பீடு திட்டங்கள் கிடைக்கின்றன. இதன் காரணமாக உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர் அனைவருக்கும் மருத்துவ பாதுகாப்பை நீங்கள் பெற முடியும். சில வங்கிகள் எதிர் வரும் ஆண்டுகளுக்கான பிரிமியத் தொகையின் மீது 5 விழுக்காடு தள்ளுபடியை அளிக்கிறது.

காப்பீடு திட்டத்தின் முதல் 30 நாட்களுக்குள் நேரிடுகின்ற எந்த மருத்துவ செலவுகளும் காப்பீட்டில் அடங்காது. எனினும், விபத்தினால் உண்டாகும் காயங்களுக்கு காப்பீடு உள்ளடங்கியதாக இருக்கும். காப்பீடு பாலிசி ஆரம்பம் ஆவதற்கு முன்னரே இருக்கின்ற நோய்கள் காப்பீடு திட்டத்தில் உள்ளடங்காது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ■

(தொடரும்)

இங்கிலீஷ்ல பேசலாம் ஈஸியா...

2000 ஆங்கில வார்த்தைகள் தெரிந்து கொள்வோம்

பகுதி - 8

உடல் உறுப்புகள்	**Parts of Body**
கன்னங்கள்	Cheeks
தாடை	Chin
காதுகள்	Ears
வாய்	Mouth
உதடுகள்	Lips
பற்கள்	Teeth
நாக்கு	Tongue
கழுத்து	Neck
தொண்டை	Throat
மார்பு	Chest

நோய்கள்	**Diseases**
ரத்த சோகை	Anemia
இழுப்பு நோய்	Asthma
ரத்தப் புற்றுநோய்	Blood Cancer
புற்றுநோய்	Cancer
ஜலதோஷம்	Cold
சர்க்கரை வியாதி	Diabetes
இருமல்	Cough
வலிப்பு நோய்	Epilepsy
மஞ்சள் காமாலை	Jaundice
காய்ச்சல்	Fever

காட்டு விலங்குகள்	**Wild Animals**
நீர்யானை	Hippopotamus
கழுதைப் புலி	Hayana
ஓநாய்	Wolf
எருது	Ox
காட்டெருமை	Bison
வரிக்குதிரை	Zebra
ஒட்டகச் சிவிங்கி	Giraffe
காண்டாமிருகம்	Rhinoceros
மான்	Deer
கலைமான்	Stag

(தொடரும்)

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அம்மா அவர்களிடம் விருது பெற்றுள்ளேன்.

வெற்றி பெற்ற மகளிர்

வங்கி முகவர் பணியில் சாதிக்கும் சுய உதவிக் குழு மகளிர்

வங்கிக்கும் சுய உதவிக் குழுவினருக்கும் இடையே பாலமாகச் செயல்பட்டு, வங்கியின் உதவிகள் அனைத்து சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் சென்றடையும் வண்ணம் வங்கி முகவர்களாக தற்போது சுய உதவிக் குழு மகளிர் பணியாற்றி வருகின்றனர்.

ஆண்களுக்கு நிகராக சாதனைகளை படைத்து வரும் மகளிர், இன்று வங்கி முகவர்களாகவும் தங்களின் பணிகளை சிறப்புற செய்து வருகின்றனர். வங்கிச் சேவையாளராக பணியாற்றி வரும் திருமதி பாலாமணியுடன் ஒரு நேர்காணல்.

உங்களைப் பற்றி...

நான் காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், அய்யங்கார் குளம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனது கணவர் பெயர் ஸ்ரீதர், எங்கள் பகுதியில் செயல்பட்டு வரும் ஸ்ரீ சஞ்சீவிராயர் குழுவில் உறுப்பினராகவும், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் செயலாளராகவும் பொறுப்பு வகித்து வருகிறேன்.

வங்கி முகவர் பணியில் நீங்கள் ஈடுபட்டது எப்படி?

வங்கியில் நான் பெற்ற கடனை உரிய முறையில் தவறாமல் திரும்பச் செலுத்தி வந்ததுடன், என்னைப் போல் கடன் பெற்றவர்களையும் முறையாக திரும்பச் செலுத்தும்படி செய்தேன். 'நாடு' தொண்டு நிறுவனத்தின் செயலாளர் திருமதி. மகேஸ்வரி, என்னை இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி அதிகாரிகளிடம் அறிமுகம் செய்து வைத்தார். வங்கி அதிகாரிகள் எனக்கு வங்கி முகவராக பணியாற்றும் வாய்ப்பினை அளித்தனர்.

இப்பணியில் உங்களின் சாதனை?

வங்கி முகவராக பணியில் சேர்ந்த குறுகிய காலத்திலேயே ஏராளமான வங்கிக் கணக்குகளை துவக்கிக் கொடுத்துள்ளதுடன் மற்றும் ஸ்மார்ட் கார்ட் வாங்கிக் கொடுத்துள்ளேன். இதன் காரணமாக காஞ்சிபுரம் மண்டல அளவில் சிறந்த வங்கி முகவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அம்மா அவர்களிடம் விருது பெற்றேன்.

அய்யங்கார் குளம் ஊராட்சியில் மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலைவாய்ப்பு திட்டத்தில் பணிபுரியும் 1340 பணியாளர்களுக்கு வங்கி மூலம் ஊதியம் பெற்றுத் தரும் பணியினை செய்து வருகிறேன். மேலும் முதியோர், மாற்றுத் திறனாளிகள் மற்றும் விதவைகள் என 186 நபர்களுக்கு மாதந்தோறும் அரசு வழங்கும் உதவித் தொகையினை பெற்றுத் தரும் பணியிலும் ஈடுபட்டுள்ளேன்.

மாற்றுத் திறனாளிகள், உடல் நலக் குறைபாடுள்ளவர்களின் வீடுகளுக்கு நேரில் சென்று உதவித் தொகை வழங்கி வருகிறேன்,

இப்பணி குறித்து உங்களின் கருத்து?

இந்தப் பணியை நான் மனப்பூர்வமாகவும், மகிழ்ச்சியுடனும் செய்து வருகிறேன். மக்களுக்கு நேரடியாக உதவி செய்யும் இப்பணி மனதிற்கு நிறைவாக இருப்பதுடன், சமூகத்தில் மதிப்பு கிடைக்கவும் செய்கிறது. இந்த நல்ல வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பிற்கும், மகளிர் திட்டத் திற்கும், வங்கிக்கும் எனது உளமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். ■

நீலகிரி

நீலகிரி மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகள்

நீலகிரி மாவட்டத்தில் 2012-2013ஆம் ஆண்டு தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இவ்வியக்கத்தின் மூலம் ஏழை எளிய மக்களின் தேவைகள் மற்றும் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து, அவர்களின் வாழ்வில் பொருளாதார வளர்ச்சியை ஏற்படுத்த தேவையான வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளுதல், மிகவும் ஏழை, நலிவுற்றோர் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துதல், திட்ட நிதியை நியாயமாகவும் வெளிப்படையாகவும் இலக்கு மக்கள் வளர்ச்சிக்காக செலவு செய்தல், கலாச்சாரப் போட்டிகள், விளம்பர வாகனம், சுவரொட்டிகள், துண்டு பிரசுரங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் இயக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வை அனைத்து பகுதியினரிடமும் எடுத்துச் செல்லுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

இம்மாவட்டத்தின் 35 கிராம ஊராட்சிகளிலும் உள்ள ஏழை, மிகவும் ஏழை, நலிவுற்றோர், மாற்றுத் திறனாளிகள் மற்றும் பழங்குடியினர் ஆகியோர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுக்கு பல்வேறு உதவிகளை வழங்கிட ஏதுவாக, சம்பந்தப்பட்ட ஊராட்சிகளில் வசிக்கும் மக்களின் தரத்தினை கண்டறிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அதன்படி ஊர் மக்கள் முன்னிலையில் சமூக வரைபடம் வரைந்து, அதன் மூலம் கண்டறியப்பட்ட தகவல்களைக் கொண்டு மக்கள் தரம் பிரிக்க ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டன.

இம்மாவட்டத்தில் உள்ள 35 கிராம ஊராட்சிகளில் 34 பொது கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கங்களும், 46 பழங்குடியினருக்கான சிறப்பு சங்கங்களும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. நீலகிரி மாவட்டத்தில் பழங்குடியினர் பரவலாக வசித்து வருகின்றனர். இதில் தோடா, கோத்தர், குரும்பர், இருளர், காட்டு நாயக்கர் மற்றும் பணியர் இனத்தவர்களுக்காக சிறப்பு கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஏழை, மிகவும் ஏழை, நலிவுற்றோர், மாற்றுத் திறனாளிகள் மற்றும் பழங்குடியினயினரின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் செயல்படும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகளால் இன்று இம்மாவட்டத்தில் உள்ள ஏழை எளிய மற்றும் பழங்குடியின மக்கள் தேனி வளர்த்தல், தேயிலை, காப்பி, குறுமிளகு, காய்கறிகள் பயிரிடுதல், வனப்பகுதியில் கிடைக்கும் மூலப் பொருட்களை கொண்டு பல்வேறு பொருட்களை தயாரித்து விற்பனை செய்தல் போன்றவற்றால் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்றுள்ளனர்.

தமிழகத்தை வறுமையற்ற மாநிலமாக உருவாக்க வேண்டும் என்பதற்காக சிறப்பான திட்டங்களை தீட்டி செயல்படுத்தி வரும், மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் நோக்கம் வெற்றி பெற தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகள் உறுதுணையாக இருக்கும். ■

சென்னை

சுய உதவிக் குழு மகளிருக்கு வங்கி முகவர் பணி பயிற்சி

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் அறிவிப்பிற்கிணங்க, மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் திறனை மேம்படுத்திடவும், வங்கிகளின் மூலம் கிடைத்திடும் பயன்களை அனைத்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களும் தங்களின் உறுப்பினர்கள் வாயிலாக பெற்று பயன் பெறவும், வங்கி முகவர் / வசதி அளிப்பவர் பயிற்சியினை 11.11.2013 அன்று சென்னையில் உள்ள விஷால் பயிற்சி மையத்தில், நபார்டு வங்கியின் பொது மேலாளர் திருமதி. லலிதா வெங்கடேசன் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்.

தொடக்க விழா நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திருமதி. எம். மாதவி, இந்தியன் இன்ஸ்டிட்யூட் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி திரு. இரா. பாஸ்கரன் மற்றும் இணை இயக்குநர் திரு பிரான்சிஸ் அமலநாதன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். ■

சிவகங்கை

வாக்காளர் விழிப்புணர்வு பேரணி

சிவகங்கை மாவட்டம், சாக்கோட்டை, தேவகோட்டை ஊராட்சி ஒன்றியங்களில் வாக்காளர் பட்டியல் திருத்த விழிப்புணர்வு பேரணி அக்டோபர் 12ஆம் தேதி நடைபெற்றது. தேவகோட்டை ஊராட்சியில் மாவட்ட மகளிர் திட்டம் சார்பில் நடைபெற்ற இப்பேரணியினை மாவட்ட மகளிர் திட்ட அலுவலர் திருமதி. ஆர் ரேவதி ஒருங்கிணைத்து நடத்தினார். தியாகிகள் பூங்காவில் தொடங்கிய இப்பேரணி ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலகத்தில் நிறைவுற்றது. ஒன்றிய ஆணையர்கள் திரு எம். மாரியப்பன், எஸ். ஜெயராமன், மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர் திரு. எம். சுந்தரமூர்த்தி உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தில்

மாவட்ட ஆட்சியர்களின் மகத்தான பங்களிப்பு

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் செயல்படும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வு மற்றும் அதில் அனைத்து துறையினரின் பங்கு குறித்த ஒருநாள் கருத்தரங்கு நாகர்கோவிலில் 12.09.2013 அன்று நடைபெற்றது. தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப., மற்றும் கன்னியாகுமரி மாவட்ட ஆட்சியர் திரு நாகராஜன், இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இக்கருத்தரங்கில், அனைத்துத் துறை அலுவலர்கள், வங்கியாளர்கள், மகளிர் திட்டம் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்டம் ஆகியவற்றின் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மேலாண்மை இயக்குநர் அவர்கள் தனது உரையில், ‘தமிழ்நாட்டில் 120 ஊராட்சிகளிலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு தொடர்ந்து செயல்படுத்தப்பட்டு வந்த புதுவாழ்வு திட்டம்தான் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் உருவாகக் காரணம் ஆகும். புதுவாழ்வு திட்டத்தினை அனைத்து ஊராட்சிகளிலும் செயல்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கமே தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் உருவாகக் காரணமாக அமைந்தது’ எனவும் குறிப்பிட்டார். இக்கருத்தரங்கில் கூடுதல் இயக்குநர் முனைவர் ம. மனோகரசிங், மகளிர் திட்ட அலுவலர் திருமதி வகிதா பானு, ஊரக வளர்ச்சியின்

கன்னியாகுமரி

திட்ட இயக்குநர் திரு தேவதாஸ் பொன்னையா உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். பின்னர் மேலாண்மை இயக்குநர் அவர்கள் தேரைக்கால் புதூர் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பினை பார்வையிட்டு, கூட்டமைப்பின் சார்பில் மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்ததுடன், **திருவட்டார் ஊராட்சி ஒன்றியம் குமாரபுரம் ஊராட்சியில் அடிப்படை புள்ளி விவரம் சேகரிக்கும் பணியினையும் பார்வையிட்டு மேலும் சிறப்பாக செயல்பட ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.** ■

திருப்பூர்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வை அனைத்து துறை அலுவலர்களுக்கும் ஏற்படுத்தும் வகையில் ‘மாவட்ட அளவிலான புரிந்துணர்வு பயிற்சி’ திருப்பூர் பாப்பீஸ் ஹோட்டலில் 31.10.2013 அன்று நடைபெற்றது. தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப., அவர்களும், திருப்பூர் மாவட்ட ஆட்சியர் திரு கு. கோவிந்தராஜ், இ.ஆ.ப., அவர்களும் துவக்கி வைத்தனர். மகளிர் திட்ட அலுவலர் திரு கே. மூர்த்தி, ஊரக வளர்ச்சியின் திட்ட இயக்குநர் திரு திரவியம் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

நாமக்கல்

நாமக்கல்லில் 19.11.2013 அன்று தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்டம் சார்பில் வட்டார அலுவலர்களுக்கான சிறப்பு புத்துணர்வு பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றது. தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப., அவர்களும், நாமக்கல் மாவட்ட ஆட்சியர் திரு வ. தட்சிணாமூர்த்தி, இ.ஆ.ப., அவர்களும் குத்துவிளக்கேற்றி துவக்கி வைத்தனர். மகளிர் திட்ட அலுவலர் திரு வி. திருவரங்கம், ஊரக வளர்ச்சியின் திட்ட இயக்குநர் செல்வி மாலதி மற்றும் புதுவாழ்வு திட்ட மேலாளர் திரு அ. பிலிப்ஸ் இளையராஜா உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம்

IFAD
Enabling poor rural people to overcome poverty

மாநில அளவிலான சமுதாய கருத்து பரிமாற்ற கருத்தரங்கு - சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்ட செயலாக்கத்தின் முதல் படி

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் முதல் படியாக 109 ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகள், மாவட்ட செயலாக்க அலுவலர்கள் மற்றும் கூட்டு வள மைய ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், களப் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்ட மாநில அளவிலான கருத்தரங்கு முதன்மை செயலாளர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் 18.10.2013 அன்று சென்னையில் நடைபெற்றது. இக்கருத்தரங்கில் கள அளவில் செயல்படுத்தப்படும் திட்டங்களை செயல்படுத்தும் முறைகள் குறித்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு பிரதிநிதிகள் விளக்கினர்.

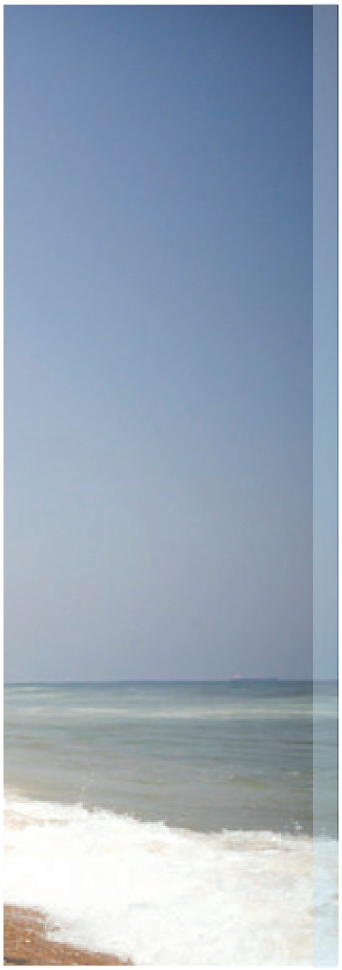
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் புதுப்பட்டினம், நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் அக்கரைப்பேட்டை மற்றும் கன்னியா குமரி மாவட்டம் பைங்குளம் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் அந்தந்த மாவட்ட அளவில் சிறந்த கூட்டமைப்புகளாக முதலிடமாக தேர்வு பெற்றதால், அக்கூட்டமைப்புகளின் நிர்வாகிகள் முதன்மை செயலர்/திட்ட இயக்குநரிடம் நேரில் வாழ்த்து பெற்றனர்.

கருத்தரங்கில் விழுப்புரம் மாவட்டம் ஆலப்பாக்கம் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் பிரதிநிதி திருமதி. சுதா, தங்கள் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நபார்டு வங்கியின் துணை நிறுவனமான நாபின்ஸ் (NABFINS) வியாபார முகவர்களாக செயல்படுதல் (Business Development Correspondent) குறித்தும் எடுத்துரைத்தார். இதுகுறித்து கருத்து தெரிவித்த பிற ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளுக்கும் இத்திட்டத்தை விரிவுபடுத்துமாறு கேட்டுக் கொண்டனர்.

காப்பீடுத் திட்ட செயலாக்கம் குறித்து நாகை மாவட்டம், கோடியக்கரை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு பிரதிநிதி பேசுகையில், காப்பீடுத் திட்டத்தை குழு அளவில் எடுத்துக் சென்று குழுக் கூட்டங்களில் விவாதித்தாகவும், இதனால் அனைவருக்கும் திட்டம் சென்றடைய ஏதுவாக இருந்தது என்றும் கூறினார். மே லும் மருத்துவ காப்பீடு திட்டத்தின் மூலம் 69 பயனாளிகள் பயன்

இக்கருத்தரங்கில் கள அளவில் செயல்படுத்தப்படும் திட்டங்களை செயல்படுத்தும் முறைகள் குறித்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு பிரதிநிதிகள் விளக்கினர்.

பெற்றுள்ளனர் என்றும், மக்களிடையே இத்திட்டம் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது என்றும், ஜனஸ்ரீ பீமயோஜனா காப்பீடு திட்டத்தின் கீழ் 319 மாணவ மாணவியருக்கு உதவித் தொகை வழங்கப்பட்டது என்றும், 4 பயனாளிகள் இழப்பீட்டுத் தொகையை பெற்றுள்ளனர் என்றும் தெரிவித்தார். மேலும், காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புக்கு மக்களிடையே நன்மதிப்பை பெற்றுத் தந்துள்ளதாகவும் கூறினார். மேற்படி கருத்தரங்கின் வாயிலாக அனைத்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளும் திட்ட செயல்பாடுகள் குறித்து தங்களது கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொண்டு மென் மேலும் சிறப்பாக செயல்படுத்திட உறுதி கொண்டனர். ■



நுண் தொழில் மூலம் வாழ்வாதாரம் அடைந்த தங்கபுஷ்பம் தனது அனுபவத்தை கூறுகையில்...

எனது பெயர் தங்க புஷ்பம், நான் கன்னியாகுமரி மாவட்டம் இராஜக்காமங்கலம் ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். எங்கள் கிராமத்தில் தென்னை மரங்கள் அதிகம் உள்ளதால் நானும் எனது கணவரும் தென்னை நாரில் கயிறு தயாரித்து விற்பனை செய்து, அந்த வருவாயைக் கொண்டு குடும்பம் நடத்தி வந்தோம். கையினால் கயிறு தயாரிக்கும் போது மிகவும் குறைவான வருவாய் கிடைத்ததால் எனது குடும்பம் வறுமையில் வாடியது.

எங்கள் ஊரில் ஒருவர் இயந்திரம் மூலம் கயிறு தயாரித்து அதிக லாபம் ஈட்டி வருவதாக தெரிய வந்தது. நானும் என் கணவரும் அந்த இந்திரம் மூலம் கயிறு தயாரிப்பதை பார்த்து, அதனைப் பற்றி விசாரித்தோம். கயிறு தயாரிக்கும் இயந்திரம் வாங்க ரூ. 2 இலட்சம் ஆகும் என்று தெரிந்து கொண்டோம்.

இயந்திரம் வாங்க என்ன செய்வது என்று புரியாமல் இருந்தபோது, ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு வாயிலாக சுனாமிக்குப் பிந்தைய வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் எங்களுக்கு இயந்திரம் மூலம் கயிறு தயாரிக்கும் பயிற்சி வழங்கி, பின்னர் ரூ. 2,50,000/– கடன் உதவியும் செய்தனர்.தற்போது நான் இரண்டு பெண்களுடன் சேர்ந்து இயந்திரம் மூலம் கயிறு தயாரித்து வருகிறோம். இயந்திரம் மூலம் கயிறு தயாரிப்பதால் கையினால் தயாரிக்கும் கயிற்றை விட பல மடங்கு அதிக தரம் வாய்ந்த கயிறு தயாரிக்க முடிகிறது. மேலும் அதிக இலபமும் ஈட்டி வருகிறோம். கிடைக்கும் வருவாயில் என் குடும்பத்தை நல்ல முறையில் நடத்துவது மட்டுமின்றி சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் பெற்ற கடனையும் திரும்ப செலுத்தி வருகிறேன். இத்தொழிலைச் செய்ய எல்லா உதவிகளையும் அளித்து எங்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தி வாழ்க்கையை வளப்படுத்திய சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்திற்கு நன்றி. ■

கருத்தரங்கின் வாயிலாக அனைத்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளும் திட்ட செயல்பாடுகள் குறித்து தங்களது கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொண்டு மென்மேலும் சிறப்பாக செயல்படுத்திட உறுதி மேற் கொண்டனர்.

NABFINS மூலம் குறுந்தொழில்கள் மேற்கொள்ள பயனாளிகளை தேர்வு செய்யும் மாவட்ட அளவிலான கருத்துப் பட்டறை

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், நாகப்பட்டினம் மற்றும்கன்னியாகுமரிமாவட்டங்களில்மாவட்ட வாரியாக NABFINS நிதியத்துடன் இணைந்து குறுந்தொழில்கள் செய்ய கருத்தரங்குகளும் மற்றும்கடன்பெறும்பயனாளிகள்நேர்காணலும் கடந்த 21.10.2013 முதல் தொடங்கி 09.11.2013 வரை நடைபெற்றன.

இந்த கருத்தரங்கு மற்றும் நேர்காணலில் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்திலிருந்து கூடுதல் இயக்குநர், முதுநிலை ஊரக நிதிமேலாளர்,நிறுவனவளர்ச்சிமேலாளர், கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு மேலாளர், மாவட்ட செயலாக்க அலுவலர், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் நிர்வாகிகள், சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள், NABFINS நிதியத்திலிருந்து மேலாண் இயக்குநர், மாநில மற்றும் மாவட்ட அளவிலான அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த கருத்தரங்கில் NABFINS நிதியம் வழங்கும் கடன்களுக்கான விதிமுறைகளும் மற்றும் வழிமுறைகளும் விரிவாக பயனாளிகளுக்கு எடுத்துரைக்கப்பட்டது. குறுந்தொழில் செய்ய திறமையும், ஆர்வமும் உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு கடன் உதவி செய்ய நேர்காணல் நடைபெற்றது.

இந்த நேர்காணல் மூலம் 900 சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயன் பெறும் வகையில் சுமார் 300 புதிய குறுத்தொழில்கள் தொடங்க நிதியுதவிச் செய்ய ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இந்நேர்காணலில் கலந்து கொண்ட சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களில் பெரும்பான்மை யானவர்கள் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் வருவாய் ஈட்டும் தொழில்களுக்கான பயிற்சி (IGA) பெற்றவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த நேர்காணலில் கலந்து கொண்ட உறுப்பினர்களிடம் தனித் தனியாக ஆய்வு செய்து அவரவர் தேவைக்கேற்ப கடனுதவி வழங்குவதற்கு உரிய ஆலோசனைகளும், அதற்கான விண்ணப்பங்கள் தயார் செய்ய அறிவுரைகளும் அளிக்கப்பட்டன.

இந்த நேர்காணல் மூலம் 900 சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயன் பெறும் வகையில் சுமார் 300 புதிய குறுத்தொழில்கள் தொடங்க நிதியுதவிச் செய்ய ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

வங்கி கடன் பெறுவதற்காக வங்கியை தேடி அலைந்து கொண்டிருந்த காலம் மாறி முதன் முறையாக சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் NABFINS நிதி நிறுவனத்துடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டதால் வங்கியே பயனாளிகளை தேடி சென்று குறைந்த வட்டியில் கடன் வழங்குகிறது.

சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த சுனாமிக்கு பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது. ■

கை கொடுத்த காப்பீடு திட்டம்

நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், வேதாரண்யம் வட்டம், கோடியக்காடு ஊராட்சியில் மேலத் தெருவில் வசிக்கும் கவிப்பிரியா (வயது 14), த/பெ. சிவக்குமார் ஆகிய நான் மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பத்தை சேர்ந்தவள். எனது தாயார் இந்திரா உப்பளத்தில் கூலி வேலை பார்த்து அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தில் குடும்பத்தை நடத்தி வருகிறார்.

அப்போதுதான் நாங்கள் ரூ. 150/– செலுத்தி மருத்துவக் காப்பீடு திட்டத்தில் இணைந்தது நினைவிற்கு வந்தது. உடனே எங்கள் பகுதி பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்பு மூலமாக யுனைடெட் இந்தியா காப்பீடு நிறுவனத்திடம் எனது தாயாருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய விபரத்தை தெரிவித்தோம். காப்பீடு நிறுவனத்தினரும் மருத்துவ செலவு அனைத்தையும் மருத்துவமனைக்கு செலுத்தி, எனது தாயாருக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை அளித்து எனது தாயாரை காப்பாற்றினர்.

என் தாயார் அத்திப்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளார். குழுவின் மூலமாக மருத்துவக் காப்பீடு பற்றிய நன்மைகளை அறிந்து கொண்டு, மருத்துவ காப்பீடு திட்டத்தில் இணைந்து ரூபாய் 150/– மட்டும் ஆண்டு பிரிமியமாக செலுத்தி 23.01.2013 அன்று காப்பீடு செய்து இருந்தார்.

திடீரென்று என் தாயாருக்கு உடல் நிலை சரியில்லாத நிலை ஏற்பட்டு திருத்துறைப்பூண்டி ஹனீபா மருத்துவமனையில் சேர்த்தோம். உடனடியாக தொண்டையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யவேண்டும் என்றும், அதற்கு ரூ. 10 ஆயிரம் செலவு ஆகும் என்றும் மருத்துவமனையில் கூறினர்.

கூலி வேலைக்கு சென்று வாழ்க்கை நடத்தி வரும் எங்களுக்கு திடீரென்று 10 ஆயிரம் ரூபாய் தேவை என்றவுடன் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவித்தோம்.

உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றும், அதற்கு ரூ. 10 ஆயிரம் செலவு ஆகும் என்றும் மருத்துவமனையில் கூறினர். கூலி வேலைக்கு சென்று வாழ்க்கை நடத்தி வரும் எங்களுக்கு திடீரென்று 10 ஆயிரம் ரூபாய் தேவை என்றவுடன் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவித்தோம்.

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட மருத்துவக் காப்பீடு திட்டம் எனது தாயார் முழுமையாக குணமாகி வீடு திரும்ப பெரிதும் உதவியாக இருந்தது என்று நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்..

மருத்துவக் காப்பீட்டில் இணைவதற்கு வழிகாட்டியாக இருந்த சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்திற்கும், இழப்பீடு தொகை வழங்கிய யுனைடெட் இந்தியா நிறுவனத்திற்கும் எனது குடும்பத்தின் சார்பாக நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டு, இதேபோல் மற்ற உறுப்பினர்களும் காப்பீடு திட்டத்தில் இணைந்து பயன் பெற வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். ■

முற்றக் கச்சேரி

சாரா கண்காட்சியா? அப்படின்னா என்ன?

பகுதி - 9

அனைத்து மாநில மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனை கண்காட்சியான சாரா கண்காட்சி குறித்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் ஊக்குநர் செல்லாயி, உறுப்பினர்கள் வாணி, பார்வதி மற்றும் சிறப்புக்குழு ஒருங்கிணைப்பாளர் சுபா ஆகியோர் விவாதிக்கிறார்கள்.

செல்லாயி : இன்னைக்கு எதைப் பத்தி பேசப்போறோம்...

சுபா : சாரா கண்காட்சியைப் பத்தி பேசலாம்...

செல்லாயி : சாரா கண்காட்சியா அப்படின்னா என்ன?

சுபா : நம்ம மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அம்மா அவர்கள், சுய உதவிக் குழுக்களோட வளர்ச்சிக்கு பல்வேறு திட்டங்களை செயல்படுத்தி வராங்க. சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை விற்பதற்காக பலவிதமான கண்காட்சிகளை நடத்த உத்தரவு போட்டுள்ளாங்க. அதுல ஒண்ணுதான் சாரா கண்காட்சி.

பார்வதி : நான் கூட அதைப்பத்தி கேள்விப்பட்டிருக்கேன். ஆனா அந்த கண்காட்சிங்க வேற மாநிலங்கள்ளதானே நடந்துக்கிட்டு இருக்குது.

வாணி : அந்த கண்காட்சியில என்ன விசேஷம்?

சுபா : மத்த கண்காட்சிகள்ல நம்ம தமிழ்நாட்டுல இருக்கிற சுய உதவிக் குழுக்கள் மட்டும்தான் தங்கள் பொருட்களை விற்பனை செய்வாங்க. சாரா கண்காட்சியில நம்ம நாட்டுல இருக்கிற அனைத்து மாநிலங்களைச் சேர்ந்த சுய உதவிக் குழுக்களும் கலந்து கொண்டு தங்களோட உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்வாங்க.

வாணி: எல்லா மாநிலத்தோட சுய உதவிக் குழுக்களும் கலந்துக்குவாங்களா?

சுபா: ஆமாம். சாரா கண்காட்சிக்கு போனா அனைத்து மாநிலங்களைச் சேர்ந்த சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரித்த பொருட்களையும் வாங்க முடியும்.

வாணி: எதுக்காக இந்தக் கண்காட்சி நடத்தப்படுகிறது?

சுபா: ஒரு மாநிலத்தை சேர்ந்த சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை பிற மாநிலங்களை சேர்ந்தவர்களும் வாங்க முடியும். குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கு பெரிய அளவில் விற்பனை வாய்ப்புகள் கிடைக்குது. இதனால குழுக்களுக்கு ஊக்கமும் வருவாயும் கிடைக்கும். அமலும் சிறப்பாக அரங்குகளை அமைச்சவங்களுக்கு பரிசுகளும் கொடுத்து ஊக்கப்படுத்துவாங்க. நம்ம ஊரைச் சேர்ந்த குழுக்கள் சாரா கண்காட்சியில் கலந்து கொண்டு பல முறை பரிசுகளை வாங்கியிருக்காங்க.

வாணி: நம்ம ஊருல சாரா கண்காட்சி நடந்திருக்கா...?

சுபா: நம்ம திருநெல்வேலியில சமீபத்துல சாரா கண்காட்சி நடந்தது. இதுல அனைத்து மாநிலங்களைச் சேர்ந்த குழுக்களும் கலந்து கொண்டு தங்களோட உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செஞ்சிருக்காங்க...

வாணி: பரவாயில்லையே... சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நல்ல நல்ல வாய்ப்புகள நம்ம மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அம்மா அவர்கள் ஏற்படுத்தி தந்திருக்காங்க. அவங்களுக்கு நாம முதல்ல நன்றி சொல்லணும்.

செல்லாயி: அதோட தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கும் நன்றி சொல்லணும்... சரியா?

சுபா: ரொம்ப சரி... நான் வரட்டுமா? அடுத்த முறை வேற விஷயம் குறித்து பேசுவோம்.

(சுபா விடைபெற்று செல்ல... செல்லாயி, வாணி மற்றும் பார்வதி ஆகியோர் வீட்டிற்கு செல்கின்றனர்.) (தொடரும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 10

	(1)								(9)
(10)								(5)	
		(12)	(2)						
							(6)		
			(4)						
						(7)			
(11)	(14)								
						(8)	(16)	(13)	
(3)									(15)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 9ல் யாரும் சரியான விடைகள் எழுதாத காரணத்தினால், பரிசுக்கு உரியவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை.

இடமிருந்து வலம்

1. இந்திய சினிமா...........
2. வளர்ச்சிப் பாதையில்.........
3. கிராம சபையில் ......
4. .... மறு சுழற்சி மையம்

வலமிருந்து இடம்

5. கருத்து செறிவு............
6. வங்கியாளர்களுக்கு......
7. குறும்படங்கள்.........
8. .... சந்தை

மேலிருந்து கீழ்

9. நவராத்திரி விற்பனைக் ....
10. நவம்பர் 14 -.................. தினம்
11. மகளிர் திட்டம் - ....
12. விவசாய வளர்ச்சி நிதியத்தின் .....

கீழிருந்து மேல்

13. முள்ளிக் கரும்பூர்.......
14. .... ஆய்வுப் பணிகள்
15. ஒரு ஆனந்தக் .... கதை
16. ..... வங்கிக் குழுவினர் ஆய்வு

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமே இப்போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் தகுதி பெற்றவர்கள். குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான வினாக்களுக்கு உரிய விடைகள் 2013 அக்டோபர் மற்றும் நவம்பர் ஆகிய மாதங்களின் முற்றம் இதழில் இடம் பெற்றுள்ள செய்திகளில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

விடைகளை இன்லாண்டு கடிதத்திலோ அல்லது அஞ்சல் உறையிலோ எழுதி, உங்களது குழுவின் பெயர், முழு முகவரி மற்றும் பின்கோடு எண், செல்போன் எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு முற்றம் முகவரிக்கு 10.12.2013க்குள் கிடைக்கும்படி அனுப்பி வைக்க வேண்டும். ■

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

புது வாழ்வு திட்டம்

புதுவாழ்வு திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் மக்கள் கற்றல் மையத்தினை ஆய்வு செய்த திட்ட இயக்குநர் அவர்கள், குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கு தகுந்த சந்தை வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி தர வேண்டும் என்று ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

பக்கம்...28

கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் அவர்கள், சத்தியமங்கலம் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க உறுப்பினர்கள், சமூக தணிக்கைக் குழு, சுய உதவிக் குழு பிரதிநிதிகள் மற்றும் பயனாளிகளுடன் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் பணிகள்...

பக்கம்...29

ஆடுகளை வளர்ப்பதின் மூலம் எனக்கு வருவாய் கிடைக்கிறது. எனது குடும்பமும் வறுமையில் இருந்து மீண்டு வருகிறது. எனது வாழ்விற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்த புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பக்கம்...32

உணவுக் கலப்படம்

நாம் வாங்கும் பொருட்கள் மற்றும் நுகரும் பொருட்கள் மீது அக்கறைக் கொள்வோம்!

புதுவாழ்வு திட்டம் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கம் ஆகியவற்றின் கீழ் கிராமப்பகுதிகளில் அமைக்கப்படும் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகள் வாயிலாக கிராமப்புறங்களில் வறுமை நீக்கப்பட்டு வருகிறது. பெண்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு வழங்கப்படும் தொழிற்பயிற்சிகளின் விளைவாக அவர்களை பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்ற சுய சார்புள்ளவர்களாக மாற்றுவதில் புதுவாழ்வு திட்டம் அயராது பாடுபட்டு வருகிறது.

திருவண்ணாமலை

கிராமப்புற பகுதிகளில் வறுமை ஒழிப்பு

புதுவாழ்வு திட்ட செயல்பாடுகள் ஆய்வு

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் செயல்படும் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் செயல்பாடுகளை புதுவாழ்வு திட்ட இயக்குநர் திருமதி மைதிலி க. ராஜேந்திரன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மற்றும் கூடுதல் திட்ட இயக்குனர் திருமதி. ஆர். வி. ஷஜீவனா ஆகியோர் 13.11.2013 அன்று ஆய்வு செய்தனர்.

புதுவாழ்வு திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் மக்கள் கற்றல் மையத்தினை ஆய்வு செய்த திட்ட இயக்குநர் அவர்கள், குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கு தகுந்த சந்தை வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி தர வேண்டும் என்று ஆலோசனைகளை வழங்கினார். தொழில் சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகளை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும், ஜவ்வாது மலையில் உள்ள CLG-ன் செயல்பாடுகளை அனைவரும் அறியும் வகையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் எனவும் அறிவுறுத்தியதுடன், CLG சமூக வல்லுநர் அலகின் உறுப்பினர்களுடனும் கலந்துரையாடினார்.

குழு உறுப்பினர்களுக்கு மேற்கொள்ளப்படும் காப்பீடு குறித்த விபரங்களை கேட்டறிந்ததுடன், எவ்வகையான காப்பீடு செய்யப்படுகின்றது, எவ்வாறு காப்பீடு பெற்றுத் தரப்படுகிறது, எவ்வளவு முகவர்கள் செயல்படுகின்றனர் என்ன விவரங்களையும், தேசிய முதியோர் ஓய்வூதிய காப்பீடு குறித்தும் குறிப்பிட்டு பேசிய இயக்குனர் அவர்கள் MIS அறிக்கையை பார்வையிட்டு, அனைத்து CLGகளும் காப்பீடு செய்ய வேண்டும், காப்பீட்டை புதுப்பித்தலை கால அட்டவணை தயார் செய்து மாதந்தோறும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும் என்று ஆலோசனை வழங்கியதுடன், Tally பயிற்சி, சமூகத் தணிக்கை குழுவின் செயல்பாடுகள், போன்றவற்றை பார்வையிட்டார்.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் தமிழகத்தில் வறுமையை ஒழிப்பதில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் சிறப்பாக இருப்பதாக பிற மாநிலங்களைச் சேர்ந்தவர்களும் பாராட்டுகின்றனர் என்பது நமக்குக் கிடைத்த பெருமையாகும்.

மகமை பயிற்சி அரங்கில் நடைபெற்ற கூட்டமைப்புகளுக்கான பெருங்கடன் குறித்து கூட்டமைப்பு கணக்காளர்களுக்கான மீள் பார்வையில் கலந்து கொண்டு, பெருங்கடன் பெறுவதற்கான வழிமுறைகள்,

கடன் திருப்ப நிலை குறித்து ஆலோசனைகளை வழங்கினார். பின்னர் மேல்நாச்சிப்பட்டு ஜெயம் பால் விற்பனை தொழில் கூட்டமைப்பினை ஆய்வு செய்து பாராட்டிய இயக்குனர் அவர்கள், மேலும் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கியதுடன், வெளி மாவட்டங் களுக்கு சென்று கால்நடைகள் பராமரிப்பு குறித்த விபரங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும், பால் பரிசோதனை கருவிகளை இயக்க அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தினார். ■

கூடுதல் திட்ட இயக்குநரின் ஆய்வு

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்ய 25.10.2013 அன்று வருகை தந்த புதுவாழ்வு திட்ட கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. ஆர். வி. ஷஜீவனா அவர்கள், புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களை நேரில் சந்தித்து, புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு அவர் ஆற்றி வரும் பணிகளுக்காக வாழ்த்து தெரிவித்துடன், புதுவாழ்வு திட்டம் மேலும் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து கலந்தாலோசித்தார்.

அதைத் தொடர்ந்து, கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் அவர்கள், சத்தியமங்கலம் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க உறுப்பினர்கள், சமூக தணிக்கைக் குழு, சுய உதவிக் குழு பிரதிநிதிகள் மற்றும் பயனாளிகளுடன் கிராம வறுமை ஒழிப்புச்சங்கத்தின்பணிகள் குறித்து கலந்தாலோசித்தார்கள். அதனைத் தொடர்ந்து கீரனூரில் நடைபெற்று வரும் குன்றாண்டார் கோயில் ஒன்றியத்தில் உள்ள கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்களுக்கான சமூகக் கணக்குப் பதிவு பயிற்சியினை பார்வையிட்டு மேலும் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களை நேரில் சந்தித்து, புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு அவர் ஆற்றி வரும் பணிகளுக்காக வாழ்த்து தெரிவித்துடன், புதுவாழ்வு திட்டம் மேலும் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து கலந்தாலோசித்தார்.

சுடோகு

விளையாடுவோம்-7

சென்ற இதழில் வெளியான சுடோகு புதிர் 6க்கு விடை கண்டுபிடித்திருப்பீர்கள். இம்மாதம் வெளியாகியுள்ள சுடோகு புதிர் 7க்கு விடை கண்டுபிடியுங்கள். உங்களின் கணிதத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

	8					7		9
		7		1			8	
4					8	1		
2			4					6
				2		9		1
8				6			4	
	2				9			7
9		6			7			
	4		5					8

2013 அக்டோபர் மாத சுடோகு புதிருக்கு விடை

3	9	7	2	4	5	8	1	6
6	1	5	8	7	9	3	4	2
8	4	2	3	6	1	9	7	5
1	7	8	6	5	2	4	3	9
5	3	4	1	9	8	6	2	7
9	2	6	4	3	7	5	8	1
4	5	3	7	1	6	2	9	8
2	6	1	9	8	3	7	5	4
7	8	9	5	2	4	1	6	3

கலப்படும் செய்த பொருட்களை பயன்படுத்தும் மக்கள் பல்வேறு உடல் நலக் குறைவுகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

உணவுக் கலப்படம்

நாம் வாங்கும் பொருட்கள் மற்றும் நுகரும் பொருட்கள் மீது அக்கறைக் கொள்வோம்!

உணவுப் பொருள் கலப்படம் உணவுப் பொருளின் தரம் மற்றும் போஷாக்கிற்கும் தீவிரமான அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது. உணவுக் கலப்படம் என்பது தரம் குறைந்தப் பொருட்களை கலப்பது அல்லது மாற்றீடாக வைப்பது அல்லது சில மதிப்புமிக்க மூலப்பொருட்களை நீக்குவதன் மூலம் விற்பனைக்கு வழங்கப்படும் உணவின் தரத்தை வேண்டுமென்றே குறைப்பதாகும். கலப்படம் நுகர்வோரின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடும். எனவே கலப்படம் ஒரு தீவிரக் குற்றமாகும்.

பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு மனிதனின் நலத்துக்கு அத்தியாவசியமானது. ஆனால் பெருகி வரும் உணவுப் பொருள் கலப்படம் உணவுப் பொருளின் தரம் மற்றும் போஷாக்கிற்கும் தீவிரமான அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் நுகர்வோரை தீவிரமான சுகாதார விளைவுகளுக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. உணவுக் கலப்படம்என்பதுதரம்குறைந்தப்பொருட்களைகலப்பது அல்லது மாற்றீடாக வைப்பது அல்லது சில மதிப்புமிக்க மூலப்பொருட்களை நீக்குவதன் மூலம் விற்பனைக்கு வழங்கப்படும் உணவின் தரத்தை வேண்டுமென்றே குறைப்பதாகும். கலப்படம் நுகர்வோரின் ஆரோக்கியத் திற்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடும். எனவே கலப்படம் ஒரு தீவிரக் குற்றமாகும்.

பால் மற்றும் நெய் போன்ற உணவுப் பொருட்களில் சோப்பு மற்றும் பிற ஊறு விளைவிக்கும் இரசாயனங் களைக் கொண்டு கலப்படம் செய்வதற்கான பல்வேறு எடுத்துக்காட்டுகள் காணப்படுகின்றன. மஞ்சள், கொத்துமல்லி மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் போன்ற மசாலாக்களின் தூளில் கல்பொடிகள் மற்றும் குதிரை சாணம் மற்றும் இரசாயனங்களைக் கொண்டு கலப்படம் செய்யப்படுகின்றன. உற்பத்தியாளர்கள் விரைவாக இலாபம் ஈட்டும் நோக்கத்தோடு, பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இத்தகைய மலிவான உத்திகளைக் கையாள்கின்றனர்.

நுகர்வோர் பாதுகாப்பு உரிமைகளுக்காகவும், குற்றவாளிகளை தண்டிப்பதற்காகவும் கடுமையான சட்டங்கள் இருந்தாலும், இந்திய நுகர்வோர் அந்த சட்டங்கள் பற்றியும், அவற்றின் விதிகள் பற்றியும் அறிந்திருக்கவில்லை. மேலும் நுகர்வோர் கலப்படப்

உற்பத்தியாளர்கள் விரைவாக இலாபம் ஈட்டும் நோக்கத்தோடு, பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் அத்தகைய மலிவான உத்திகளைக் கையாள்கின்றனர்.

பொருட்களை அடையாளம் காண்பது பற்றியும் மனசாட்சியற்ற உற்பத்தியாளர்கள் பொருட்களை தவறாக வணிகப்படுத்துவது குறித்தும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

நுகர்வோரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான உணவுக் கலப்படச் சட்டம்

நமது நாட்டில் உணவு கலப்படத் தடுப்புச் சட்டம் 1954 இயற்றப்பட்டது. இச்சட்டம் நுகர்வோருக்கு தீவிர ஆரோக்கிய இடர்களை ஏற்படுத்தும் உணவு கலப்படம் / மாசுபடுத்துதலில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. எவரேனும் சட்டத்தை மீறினால், முதல் முறை அவருக்கு அதிகபட்சமாக 1 ஆண்டு சிறைத்தண்டனை அல்லது குறைந்தபட்சம் ரூ. 2000/- அபராதமும் விதிக்கப்படலாம். மற்றும் இரண்டாவது அல்லது தொடர்ந்து குற்றத்தை செய்தால் 6 மாதம் முதல் 6 ஆண்டுகள் வரை சிறைத்தண்டனை வழங்கப்படுவதுடன், அவர்களின் உரிமமும் இரத்து செய்யப்படும். இந்திய சட்டங்கள் நுகர்வோருக்கும் தன்னார்வ நிறுவனங்களுக்கும் அதிகாரம் அளித்துள்ளது. அதனால் அவர்கள் இந்த சட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதில் ஒரு ஆற்றல் மிக்க பங்காற்ற முடியும்.

கலப்படப் பொருட்களால் உண்டாகும் நோய்கள் விபரம்

வ. எண்.	பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள்	கலப்படப் பொருட்கள்	நோய்கள்
1	கடுகு	பிரம்மத் தண்டு விதைகள்	தொற்று நோய் வீக்கம், கிளைகோமா, மாரடைப்பு
2	உணவு எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்	பிரம்மத் தண்டு எண்ணெய் / புளித்த எண்ணெய்	தொற்று நோய் வீக்கம், கிளைகோமா, மாரடைப்பு, வைட்டமின் சி மற்றும் அழிதல்
3	சீரகத்துக்கு மாற்றாக, கசகசா விதைகள், கருமிளகு	செயற்கையான வண்ணமிடப்பட்ட வெளிநாட்டு விதைகள்	ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கானது
4	தேனீர்	வெளிநாட்டு செடிகள் அல்லது தீர்ந்து போன தேயிலைச் செடிகள், செயற்கையாக வண்ணம் ஏற்றப்பட்ட மரத்தூள்	ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கானது, புற்றுநோய்
5	உணவு தானியங்கள், பருப்பு முதலானவை	மணல், பளிங்கு கல் துண்டுகள், கற்கள், குப்பை	ஜீரண தடத்தைப் பாதிக்கும்
6	பருப்பு வகைகள்	கேசரி பருப்பு	முடமாக்குதல், வலிப்பு, கீழ்வாதம்
பொதுவான இரசாயன கலப்படப் பொருட்கள்			
7	பால்	சோப்பு மற்றும் சலவைத் தூள்	வயிறு மற்றும் குடல் நோய்கள்
8	உணவு எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்பு, மசாலா கலவைகள்	தாது எண்ணெய்கள் (ஒயிட் பெட்ரோல், பெட்ரோலிய பின்னங்கள்)	புற்றுநோய்
9	முழு மஞ்சள் மற்றும் பொடி செய்தது, மசாலா கலவைகள்	ஈயக்குரோமெற்று	இரத்த சோகை, கருச்சிதைவு, பக்கவாதம், மூளை பாதிப்பு
10	ஆப்பிள் போன்ற பழங்களின் மேல் ஈய அர்சனேட் தெளிக்கப்படுதல்	அர்சோனிக்	தலைச்சுற்றல், சில்லிடுதல், சுளுக்கு, பக்கவாதம், மரணம்
11	சுவையூட்டப்பட்ட உணவு, நெடிது காப்பிகள் மற்றும் இனிப்பூட்டிகளுடன் கூடிய உணவு (ஊறுகாய், ஜாம் முதலியன)	பாதுகாப்பு வரம்புக்கு அப்பாற்பட்ட சல்ஃபர் டைஆக்சைடு மற்றும் சல்ஃபைட்	இரைப்பை தடத்தில் தீவிர எரிச்சல், புற்றுநோய் முதலியன

எவ்வாறு உணவுக் கலப்படத்தையும், போலி வணிக முத்திரையையும் அடையாளம் காண்பது?

உணவுக் கலப்படத்தைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த வழி நுகர்வோர் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதாகும். எனவே உணவுக் கலப்படத்தைத் தடுப்பதற்கும், போலி வணிக முத்திரையை அடையாளம் காண்பதற்கும், தடுப்பதற்குமான சில குறிப்புகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நுகர்வோர்கள் உற்பத்தி மற்றும் காலாவதித் தேதிகளுக்காக தயாரிப்பு முகப்புச் சீட்டுகளை சரிபார்க்க வேண்டும்.
2. நம்பகமான கடைகளில் இருந்து மட்டும் உணவுப் பொருட்களை வாங்க வேண்டும்.
3. பேக்கேஜ் சீல் இடப்பட்டிருப்பதையும், உடையாமல் இருப்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.
4. வணிக முத்திரையுள்ள அல்லது அக்மார்க் போன்ற அரசு சான்று பெற்றத் தயாரிப்புகளை மட்டும் வாங்கவும். வணிக முத்திரையுள்ள பொருட்கள் சற்று விலை கூடுதலானவை என்றாலும், அவை தர எண்ணிக்கையில் மேலானவை.
5. ஒரு வேளை உற்பத்தியாளர் சந்தேகங்கள் அல்லது கேள்விகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்காக பில்களை பத்திரமாக பாதுகாக்கவும்.
6. ஏதேனும் தயாரிப்பு கலப்படமாக இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டால் நுகர்வோர்கள் குரல் எழுப்ப வேண்டும். உணவுக் கலப்படத்தைத் தடுக்க அவர்கள் அரசுத் துறையை அணுகலாம். ■

(தொடரும்)

சிறப்பு கால்நடை பாதுகாப்பு திட்ட முகாம்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், மதுராந்தகம் ஒன்றியம், பிலாப்பூர் ஊராட்சியில் பால் உற்பத்தியாளர் சேவைக்குழு பூச்சரம் சார்பில் இலவச கால்நடை மருத்துவ முகாம் படாளம் சர்க்கரை ஆலை கூட்டுறவு சங்க தலைவர் திரு கோ. அப்பாதுரை, புதுவாழ்வு திட்ட மாவட்ட திட்ட மேலாளர் திரு பி. தனசேகர் ஆகியோர் தலைமையில் 12.11.2013 அன்று நடைபெற்றது. காஞ்சிபுரம் புதுவாழ்வு திட்ட பால் வள ஆலோசகர் டாக்டர் எ. அம்பேத்கர், மதுராந்தகம், கால்நடை பராமரிப்பு துறை உதவி இயக்குநர் டாக்டர் கே. ஸ்ரீதர்பாபு ஆகியோர் முன்னிலையில், கால்நடை மருத்துவக் குழுவினர் 1000த்திற்கும் மேற்பட்ட கால்நடைகளுக்கு கோமாரி நோய் தடுப்பூசி மற்றும் இதர கால்நடை வளர்ச்சிப் பணிகளை (செயற்கை முறை கருவூட்டல்) மேற்கொண்டனர். பின்னர் பால் உற்பத்தித் திறன் பெருக்குவது குறித்து நடைபெற்ற கலந்துரையாடலில் விவசாயிகள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஆரோக்கியா பால் நிறுவனம் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். மேற்படி முகாமில் கலந்து கொண்ட கால்நடைகளில் சிறப்பு கிடேரி கன்று வளர்க்கும் மூன்று நபர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.■

ஆடுகளை வளர்ப்பதின் மூலம் எனக்கு வருவாய் கிடைக்கிறது. எனது குடும்பமும் வறுமையில் இருந்து மீண்டு வருகிறது. எனது வாழ்விற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்த புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வளமான வாழ்வுக்கு வழிவகுத்த புதுவாழ்வு திட்டம்

விருதுநகர் மாவட்டம், சாத்தூர் ஒன்றியம், பெரிய ஓடைப்பட்டி களப்பகுதிக்குட்பட்ட என். வெங்கடேஸ்வரபுரம் ஊராட்சியில் வாழ்ந்து வரும் என் பெயர் பிச்சைமணி. திடீரென்று எனது கணவர் இறந்து விட்டதால் நான் சிரமத்துடன் வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தேன். இந்நிலையில் எங்கள் பகுதியில் புதுவாழ்வு திட்டம் செயல்படத் துவங்கியது. நான் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தில் உறுப்பினராக சேர்ந்தேன். நலிவுற்றோருக்கு தொழில் தொடங்க கடன் வழங்கப்படுவதை அறிந்து நானும் விண்ணப்பித்தேன். எனக்கு ரூ. 13 ஆயிரம் கடன் வழங்கப்பட்டது. அந்தத் தொகையைக் கொண்டு இரண்டு ஆடுகளை வாங்கி வளர்த்து வர தொடங்கினேன். தற்போது ஆறு ஆடுகள் என்னிடம் உள்ளன. ஆடுகளை வளர்ப்பதின் மூலம் எனக்கு வருவாய் கிடைக்கிறது. எனது வாழ்விற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்த புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். ■

நலிவுற்றோருக்கு தொழில் தொடங்க கடன் வழங்கப்படுவதை அறிந்து நானும் விண்ணப்பித்தேன். எனது விண்ணப்பத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, எனக்கு ரூ. 13 ஆயிரம் கடன் வழங்கப்பட்டது. அத்தொகையைக் கொண்டு 2 ஆடுகள் வாங்கினேன்.

வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி விழிப்புணர்வு ரதம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் வழி காட்டுதலின் கீழ் செயல்படும் புதுவாழ்வு திட்டம் மூலம் வழங்கப்படும் தொழில் பயிற்சிகள் குறித்து அனைவரும் அறிந்து கொள்ள ஏதுவாக வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி குறித்த விழிப்புணர்வு ரதங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அதன்படி நாமக்கல் மாவட்ட புதுவாழ்வு திட்டத்தின் சார்பில், இளைஞர்கள், இளம் பெண்களுக்கான வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி குறித்த விழிப்புணர்வு ரதத்தை மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. வ. தட்சிணாமூர்த்தி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் 12.11.2013 அன்று தொடக்கி வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் மாவட்ட திட்ட மேலாளர் பிலிப்ஸ் இளையராஜா, உதவித் திட்ட மேலாளர் சுரேஷ்குமார் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்ட பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். ■

Published by S.CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From TNCDW, Annai Teresa Mahalir Valagam, 1st Floor, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai – 600 034 (75,600 Copies circulated) an Printed by C. JEBAMANI, CANAAN PRESS PRIVATE LTD., No. 62/1, Peter's Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor: S.CHINNAPPAN.

திறந்தவெளியில் மலம் கழிப்பதால், கொக்கிப் புழு, உருண்டைப்புழுக்களின் முட்டைகள் நிலமெங்கும், மண் முழுவதும் பரவுகின்றன. கண்ணுக்குத் தெரியாத முட்டைகளால் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளையும். எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். வீட்டில் கழிவறை கட்டுங்கள். அது வரை பொதுக் கழிவறைகளை பயன்படுத்துவேன் என சபதமெடுங்கள். ஏனெனில்

கழிவறை உபயோகமே, வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியம்.

வெளியில மலம் போனா சீச்சீ சொல்லப்பா!

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 498 / 2012
Reg. No. TN/CH(C)/455/12-14 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP - 564 / 2012 - 14
Date of Publication 21.11.2013

இந்தியன் வங்கி
इंडियन बैंक
Indian Bank
आपका प्रौद्योगिकी हितैषी बैंक
Your Tech-Friendly Bank

இந்தியன் வங்கி ஊரக வளர்ச்சி அறக்கட்டளை

சுய தொழில் தொடங்க விரும்பும் இளைஞர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு

மத்திய அரசின் ஆலோசனைப்படி, இந்தியன் வங்கி, சுய வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி நிறுவனங்களை தொடங்கி சிறந்த பயிற்சிகளை இலவசமாக அளித்து வருகிறது.

பயிற்சியின் சிறப்புகள்:

- பல்துறை நிபுணர்களின் உதவியுடன் முழு நேர சுய தொழில் பயிற்சி
- தொழில் தொடங்குவோர் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வெற்றி கொள்ள தொழில் முனைவோர் பயிற்சிகள்
- பண்ணை மற்றும் சிறந்த தொழிற் கூடங்களை பார்வையிட்டு நேரடி பயிற்சி
- பயிற்சி கட்டணம், பொருட்கள் மற்றும் உணவு முற்றிலும் இலவசம்
- பயிற்சிக்குப் பின்பும், தொழில் திறம்பட நடத்துவதற்கு இலவச ஆலோசனை, வழி நடத்துதல் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள்
- தொழில் தொடங்க / விரிவுபடுத்த வங்கிக் கடன் பெற ஆலோசனை

பயிற்சி பெற தகுதிகள்:

- தொழில் தொடங்க ஆர்வமுள்ள 18 முதல் 45 வயது வரை உள்ள இளைஞர்கள் (ஆண்/பெண்)
- கல்வித் தகுதி : தமிழில் எழுதப் படிக்க தெரிந்தால் போதுமானது (கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிக்கு குறைந்தபட்சம் 10வது வகுப்பு தேர்ச்சி)
- வறுமைக் கோட்டுக்கு கீழ் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை

பயிற்சிக்கு முன்பதிவு செய்ய விரும்பும் தகுதியுள்ள இளைஞர்கள் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் உள்ள **இந்தியன் வங்கி சுயவேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி நிறுவனங்களை** அணுகவும்.

வ. எண்.	பயிற்சி மையம் உள்ள இடம்	தொலைபேசி எண்	அலைபேசி எண்	மின்னஞ்சல்
1	கடலூர்	04142-293343	94432 02763	indseticuddalore@gmail.com
2	தருமபுரி	04342-230511	94422 74912	indsetidharmapuri@gmail.com
3	காஞ்சிபுரம்	044-27238077	99527 47045	indseti.kancheepuram@gmail.com
4	கிருஷ்ணகிரி	04343-240500	94422 47921	indsetikrishnagiri@yahoo.com
5	நாமக்கல்	04286-221004	89030 13980	indsetinamakkal@yahoo.com
6	சேலம்	0427-2274478	94860 02987	indsetisalem@yahoo.in
7	திருவண்ணாமலை	04175-220310	94885 89963	indsetitvmalai@yahoo.in
8	திருவள்ளூர்	044-27645060	97903 24040	indsetitiruvallur@yahoo.in
9	வேலூர்	0416-2244015	94433 09430	indsetivellore@yahoo.in
10	விழுப்புரம்	04146-227115	75984 66681	indsetivillupuram2012@gmail.com
11	புதுச்சேரி	0413-2246500	75982 66671	indsetipuducherry@gmail.com